

**LA ADHERENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO UNIVERSITARIO,
DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DEL VALLE**

NATALIA LEYVA QUINTERO

UNIVERSIDAD DEL VALLE

INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA

ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

SANTIAGO DE CALI

2017

**La adherencia en el entrenamiento deportivo universitario, de los estudiantes de la
universidad del valle**

Natalia Leyva Quintero

Trabajo de Investigación

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de: Licenciatura en
Educación Física y Deporte.**

Director:

Rubén Darío Rubiano Loaiza

Universidad del Valle

Instituto de Educación y Pedagogía

Licenciatura en Educación Física y Deporte

Santiago de Cali

2017

Dedicatoria

*“Nuestra mayor debilidad reside en rendirnos,
La forma más segura de tener éxito es intentarlo una vez más”*

Tomas A. Edison.

Le dedico este trabajo mi familia por apoyarme en este proceso

A mis compañeros por ser los mejores compañeros que se puedan tener

A mis amigos que resultaron siendo los mejores amigos colegas y compañeros desde el principio hasta el final y lo seguirán siendo.

A mi profesor por mostrarme una rama del deporte que me llamo mucho la atención y me incentivo a realizar este trabajo

A mi universidad por ser la mejor y brindarme tantas experiencias académicas y personales a lo largo de este viaje.

Agradecimientos

Le agradezco a dios y todos los santos por esta oportunidad de empezar esta nueva carrera y culminarla de la mejor forma.

A mi familia por apoyarme nuevamente a emprender este viaje de una segunda carrera, por acompañarme y ayudarme de todas las formas posibles.

A mi madre Ayda Mery quintero por darme el ejemplo de luchar por los sueños y trabajar fuerte para lograrlos

A mi hermana Elcira que gracias a su empeño y dedicación me dio a conocer el camino tanto a la universidad como al sueño de ser profesional y me abre el camino al mundo.

A mis compañeros de estudio que sin ellos este viaje académico no habría sido igual. Agradezco de haber tenido los mejores compañeros tanto académica como personalmente por apoyarnos entre sí y brindarnos ese cariño y confianza.

A mis grandes amigos Natalia Peña, Leonardo Mayorga, Kevin Ossa, Azariel Quinto, Felipe Sanclemente, Cristian Garzón que más que compañeros y colegas se convirtieron en esos hermanos escogidos.

A los profesores que me brindaron y compartieron todo su conocimiento para ser una profesional integra.

A la universidad que para mí sigue siendo la mejor para los mejores, con todos sus defectos para mí ha sido maravilloso pasar por todo este proceso en esta alma mater

A mi profesor y tutor Rubén Rubiano que me abrió las puertas al conocimiento de la psicología deportiva, creándome un gusto y un nuevo sueño. Sin su colaboración actitud y acompañamiento no habría sido posible este trabajo de grado.

A los deportistas por ayudarme en la realización de este trabajo.

A los entrenadores por permitirme realizar la investigación y confiar en mi criterio

Resumen

En nuestro país es muy poco conocido el tema de la psicología deportiva, tanto en el ámbito psicológico como en el ámbito deportivo esta rama de la psicología es poco incluida en las profesiones mencionadas. Teniendo en cuenta que el deporte y la actividad física tienen muchos beneficios para la salud tanto física como psicológica, también es conocido que el deporte de alto rendimiento tiene efectos adversos en la salud por tratarse de exigir al máximo y más, al cuerpo y al deportista.

Este trabajo de investigación fue realizado con el fin de conocer la adherencia de los deportistas de la universidad del valle a los entrenamientos de los diferentes grupos deportivos de la universidad, así como conocer los factores que ayudan al deportista tener adherencia, los que dificultan al deportista tener adherencia, qué razón es la más influyente e Identificar si los entrenadores manejan el término de adherencia al entrenamiento.

Se empleó la metodología de encuestas y observación para poder resolver la pregunta problema ¿la asistencia a los entrenamientos afecta la adherencia de los deportistas?

La búsqueda bibliográfica abrió el panorama sobre la psicología deportiva y sus componentes, ayudándonos a resolver el problema, como resultado se obtuvo que los deportistas no tienen adherencia al entrenamiento y su principal razón justificada es la de tener responsabilidades académicas. Debido a que se realizó las encuestas en vacaciones y el número de participantes es muy bajo se pudo concluir que esta causa no es la principal responsable de que los estudiantes no tengan adherencia, simplemente es una excusa. Se encontró que los deportistas no tienen adherencia al entrenamiento por su falta de compromiso y continuidad con el proceso a lo largo del año calendario y el semestre.

De igual manera se encontró que hay un desconocimiento general del término adherencia al entrenamiento por parte de entrenadores y deportistas

Palabras clave: adherencia, psicología deportiva, entrenamiento, motivación, deserción.

Contenido

| | |
|--|----|
| Introducción..... | 9 |
| Capítulo 1 | 12 |
| <i>Descripción del problema.</i> | 12 |
| Formulación del problema: | 13 |
| Objetivo general..... | 13 |
| <i>Objetivos específicos</i> | 13 |
| <i>Tipo de estudio</i> | 13 |
| <i>Población</i> | 13 |
| Criterios de inclusión | 14 |
| <i>Métodos:</i> | 14 |
| Justificación | 16 |
| Capítulo 2 | 18 |
| <i>Historia</i> | 18 |
| <i>Adherencia</i> | 23 |
| Motivación..... | 26 |
| Tabla 1. | 32 |
| Ejemplos de adherencia | 32 |
| <i>Adherencia al entrenamiento.</i> | 36 |
| <i>Razones para realizar la práctica deportiva.</i> | 39 |
| <i>Razones para abandonar la práctica deportiva</i> | 44 |
| <i>Deserción al entrenamiento.</i> | 49 |
| Capítulo 3 | 53 |
| 3.1. Resultados | 53 |
| 3.1.1. Resultado encuesta profesores- entrenadores..... | 53 |
| 3.1.2. Resultados encuestas estudiantes- deportistas. | 65 |
| 3.2. ANÁLISIS y DISCUSIÓN..... | 75 |
| 3.3. Conclusiones..... | 77 |
| 3.4. Recomendaciones | 79 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 81 |

| | |
|---|-----------|
| ANEXOS | 86 |
| Anexo 1 encuesta profesores | 86 |
| Anexo 2. Encuesta estudiante..... | 88 |
| Fuente: profesor Leonardo bolaños Informe coordinación de deporte C.D.U | 90 |
| <i>Tabla 2.</i> Informe coordinación de deporte C.D.U profesor Leonardo bolaños. | 91 |

Índice de Figuras

| | |
|---|----|
| Figura1 Resultado edad..... | 53 |
| Figura2 nivel educativo..... | 54 |
| Figura3 ¿cuáles son los días de entrenamiento? Que días de la semana son el entrenamiento..... | 54 |
| Figura4 cuantos días son de entrenamiento | 55 |
| Figura5 cuantos minutos dura el entrenamiento | 55 |
| Figura 6. ¿Cuántas veces a la semana usted cree que entrenan sus deportistas? | 56 |
| Figura7 ¿cuantos minutos por sesión cree usted que entrena sus deportistas? | 56 |
| Figura8 ¿por qué cree usted que los estudiantes practican este deporte?..... | 57 |
| Figura 9 ¿por qué razón cree usted que los estudiantes van al entrenamiento? | 57 |
| Figura 10 ¿cree usted que los estudiantes realizan al pie de la letra el entrenamiento propuesto para ese día?..... | 58 |
| Figura11 ¿por qué razón cree usted que los estudiantes realizan el entrenamiento del día? | 58 |
| Figura 12 ¿por qué razón cree usted que no realiza el entrenamiento del día? | 59 |
| Figura13 ¿por qué razón cree usted no van al entreno? | 59 |
| Figura14 ¿le dan razones por las cuales no asisten al entrenamiento?..... | 60 |
| Figura15 ¿qué razones cree usted, los deportistas tendrían para abandonar el deporte? | 60 |
| Figura16 ¿tiene criterios para que los estudiantes participen en competencias? | 61 |
| Figura17 ¿los criterios los emplea estrictamente? | 61 |
| Figura18 ¿cuáles son esos criterios? | 62 |
| Figura19 ¿se excluye de competencia si incumple? | 62 |
| Figura20 ¿sabe lo que es adherencia al entrenamiento? | 63 |
| Figura21 ¿cree usted que sus estudiantes tienen adherencia al entrenamiento? | 63 |
| Figura22 ¿aplica, promueve o incentiva la adherencia? | 64 |
| Figura23. Resultados de participación por genero a los grupos deportivos..... | 65 |
| Figura24. Participación por semestre- | 66 |
| Figura25 resultados de los días de entrenamiento de los grupos. | 67 |
| Figura26 resultado de tiempo de cantidad de entrenamientos a la semana del entrenamiento | 67 |
| Figura27 resultado de duración de la sesión de entrenamiento..... | 68 |
| Figura28 ¿cuántas veces a la semana usted entrena? | 68 |
| Figura29 ¿cuantos minutos por sesión cree usted que entrena?..... | 69 |
| Figura30 ¿por qué practica este deporte?..... | 69 |
| Figura31 ¿por qué razón usted va al entrenamiento?..... | 70 |
| Figura32 ¿realiza al pie de la letra el entrenamiento propuesto para ese día? | 70 |
| Figura33 ¿por qué razón cree realiza el entrenamiento del día? | 71 |
| Figura34 ¿por qué razón usted no realiza el entrenamiento del día? | 71 |
| Figura35 ¿por qué razón usted no asiste al entrenamiento diario? | 72 |
| Figura 36 ¿qué razón tendría usted para abandonar el deporte? | 72 |
| Figura 37. ¿Sabe lo que es la adherencia al entrenamiento?..... | 73 |
| Figura38 . ¿Cree usted que tiene adherencia al entrenamiento? | 73 |
| Figura39 . ¿Su entrenador o profesor, le ayuda, promueve o incentiva la adherencia? | 74 |

Introducción

Hoy en día la salud es un tema que nos preocupa a los colombianos y a todo el mundo, sin embargo, sabemos que hay que hacer más que llevar una buena alimentación para tener una buena salud.

el ejercicio hace parte de nuestra vida y es un aspecto muy importante para la salud de todas las personas somos personas hechas para el movimiento y no para ser sedentarios, pero en este mundo con la tecnología y la idea de tener éxito y ser famosos le estamos dando poca importancia a la actividad física, esto ha desencadenado una serie de problemas que son tanto enfermedades físicas como mentales y gracias a los medios de comunicación tenemos una idea trastornada de lo que es tener una buena figura y una buena salud, nos han vendido la imagen corporal de delgadez como sinónimo de salud y es un problema para la sociedad y la juventud de hoy en día, y como efecto tenemos los trastornos alimenticios, dietas drásticas, “personal trainer” y gimnasios que ofrecen un entrenamiento físico muy estricto para bajar de peso y atenta contra las condiciones físicas de las personas.

Los países desarrollados donde son pioneros en el tema de la psicología del deporte y la actividad física son los que llevan la batuta en los campeonatos mundiales por que combinan todos los aspectos psicológicos de la persona para la consecución de metas deportivas, teniendo en cuenta los aspectos personales del deportista y la planificación deportiva.

La actividad física y el deporte en Colombia están en crecimiento, se ha convertido en una práctica popular y cultural, pero estamos olvidando algo muy importante el aspecto psicológico que permite que estas prácticas tengan un efecto positivo tanto en el cuerpo como a nivel psíquico en las personas.

Nos encontramos con varios problemas en Colombia por el desconocimiento y la poca práctica e integración de la psicología del deporte en los entrenamientos deportivos y en las competencias. Nos encontramos con que se le da el 5% del tiempo de entrenamiento al aspecto psicológico cuando este debería estar presente en todo el proceso desde el inicio. Nos limitamos a utilizar técnicas de relajación o motivación charlas técnicas en temporadas de competencia cuando no implementamos en ningún momento del entrenamiento estos aspectos que ayudarían al deportista a afrontar los retos de la competencia.

¿Será que el deporte es solo sudor y musculo, o tenemos que pensar más en el ser humano integrar con sentimientos pensamientos y diferentes modos de aprendizaje?

Debemos preguntarnos cuál es el desafío de la educación física y el deporte si es solo para crear musculo o podemos hacer algo más.

La psicología del deporte nos ayuda a ver este problema desde diferentes ángulos y darle respuesta tanto teórica como práctica a los problemas que enfrentamos a nivel de competencia y salud mental de los deportistas colombianos.

Este panorama me abre las puertas a pensar que está pasando con el deporte y la actividad física en el mundo, como estudiante de Licenciatura en educación física me inquieta mucho la forma en que ven a la educación física como solo sudor y musculo cuando va más allá del cuerpo, por eso me quiero adentrar al mundo de la psicología del deporte y la actividad física, conocer y saber la importancia de los aspectos psicológicos que influyen en un deportistas principalmente la adherencia que este tiene al entrenamiento debido a que este es el principal componente para el logro deportivo, para la “creación” del deportista de alto rendimiento, las metas propuestas en los entrenamientos son los que los llevan a tener las condiciones físicas y psicológicas para la competencia y así obtener el reconocimiento deportivo representado en medallas, trofeos y demás.

Siendo la universidad del valle protagonista de eventos y espacios deportivos, tiene varios grupos de participación deportiva de los cuales los estudiantes y funcionarios hacen parte, pero al ser una universidad los estudiantes se centran más en la academia que en los entrenamientos, pero al acercarse fechas de competencia de las cuales van a tener beneficios ya sea solo con ir a “viajar” o si ganan descuentos en la matricula, los entrenamientos previos se vuelven indispensables.

Lo que me lleva a preguntar qué pasa el resto de semestre, temporada de vacaciones o cuando no hay competencias.

Será que los grupos deportivos se ven escasos de participantes en sus entrenos, ya sea las vacaciones, el estrés de la academia, los exámenes o simplemente no quiero ir.

Este trabajo enfoca la investigación en la adherencia al entrenamiento y sus razones de la falta de esta.

La investigación es una investigación que tiene varias partes una observacional, y otra cualitativa.

La observacional fue realizada a lo largo del 2do semestre del 2016, donde se evidencio la participación de los deportistas en todos los grupos deportivos y su variabilidad en las asistencias, su actitud frente a las direcciones y planeación del entreno diario.

La cualitativa se llevó a cabo en temporada de vacaciones junio 2017 y se confirmó la falta de adherencia por tener pocos participantes en los entrenamientos y/o solo a los deportistas que participan en regionales, zonales o eventos de competición deportivas próximos.

Capítulo 1

Descripción del problema.

La universidad del valle es la única y más grande universidad pública del valle del cauca, con diferentes sedes en diferentes municipios como Buga, Palmira y Yumbo y Cali. En Cali existen 2 sedes, sede san Fernando y sede Meléndez. Cuenta con un alto reconocimiento por su calidad académica y deportiva.

La universidad acoge a aproximadamente 30.000 estudiantes, en las diferentes carreteras técnicas tecnológicas y profesionales que ofrece la universidad del valle.

De estos treinta mil aproximadamente 968 hacen parte de los grupos deportivos universitarios (sumado la cantidad de participantes en 2 semestres del año 2016) y de estos solo 118 participaron de forma competitiva en juegos nacionales universitarios 468 estudiantes recibieron becas o estímulos académicos por obtener el reconocimiento de en los diferentes eventos deportivos y recreativos.

La universidad del valle Gano el máximo trofeo “Espíritu Deportivo ASCUN 2016” en los XXV juegos nacionales universitarios.

Según estos números, tendríamos la expectativa de encontrar a al menos 400 personas entrenando en los diferentes grupos deportivos, (haciendo referencia que 968 fue la suma de 2 semestres) pero la demanda académica, su exigencia y el hecho de ser una opción y no una obligación universitaria, reduce este número y hace que la participación en los entrenamientos sea flotante, la única manera de encontrar a todos los participantes de los grupos competitivos es en una convocatoria de competencia y ni siquiera de esta manera los encontraríamos a todos por que existen participantes que no tienen el nivel de competencia o no son convocados por diferentes razones o no clasificaron de acuerdo a los requerimientos exigidos.

La falta de adherencia a los entrenamientos por parte de los estudiantes afecta su rendimiento deportivo, y en los casos de deportes en conjunto hace mucho más difícil que el grupo pueda tener un nivel competitivo fuerte, ya sea por la falta de entendimiento, por falta de condición física, acoplamiento o comunicación. Aspectos que se desarrollan en el entrenamiento.

Por eso es importante identificar si los deportistas tienen adherencia al entrenamiento y los factores que influyen tanto positiva como negativamente.

Formulación del problema:

¿Cuál es la Adherencia al entrenamiento de los estudiantes inscritos en grupos deportivos de alto rendimiento de la universidad del valle sede Meléndez?

Objetivo general

Identificar si los estudiantes inscritos en grupos deportivos de alto rendimiento de la universidad del valle sede Meléndez, tienen adherencia al entrenamiento.

Objetivos específicos

- Conocer los factores que ayudan al deportista tener adherencia al entrenamiento
- Conocer los factores que dificultan al deportista tener adherencia al entrenamiento.
- Conocer qué razón es la más influyente para la falta de adherencia al entrenamiento.
- Identificar si los entrenadores manejan el término de adherencia al entrenamiento.
- Discutir si los entrenadores aplican la adherencia al entrenamiento a sus deportistas.

Tipo de estudio

Observacional, transversal, descriptivo, cualitativo

Población

Estudiantes de la universidad del valle integrantes de los grupos deportivos de alto rendimiento de la universidad, que compitan activamente en zonales, regionales inter-facultades copas, encuentros y demás eventos deportivos competitivos.

Criterios de inclusión

Ser estudiantes activos de la universidad de valle.

Que pertenezca a algún grupo deportivo de la universidad del valle

Que entrene sistemáticamente

Que participe en eventos de competición.

Métodos:

Encuestas y observación.

Se realizó un seguimiento observacional a lo largo de 2 semestres 2do semestre 2016 y 1er semestre 2017. A los deportistas de todos los grupos deportivos de alto rendimiento de la universidad del valle sede Meléndez. En donde el objeto de la observación era la cantidad de participantes y asistencias de los deportistas.

Se realizaron 2 encuestas.

Encuesta a profesores-entrenadores: se realizó una encuesta a los entrenadores de selección múltiple en donde escogen la opción más importante o común sobre las razones de sus deportistas al no asistir a los entrenamientos y a las motivaciones para ir a entrenar.

De igual manera se les hizo la encuesta a los estudiantes- deportistas, donde escogen opciones de su motivación para realizar y asistir a los entrenamientos y sus razones para no asistir o abandonar el deporte por completo.

En las dos encuestas tanto a profesores como a deportistas se quiso evaluar el conocimiento que tienen sobre el término de adherencia al entrenamiento sumando unas preguntas sobre este término perteneciente a la psicología deportiva.

Las encuestas fueron una creación propia, con ayuda de la investigación teórica sobre las razones motivacionales de participación deportiva de deportistas y las razones para el abandono o la falta de motivación de la práctica deportiva.

Anexo: Encuesta a estudiantes deportistas

Encuestas a profesores – entrenadores

Justificación

Este trabajo se realiza para identificar si los deportistas activos en calidad de estudiantes de la universidad del valle tienen adherencia al entrenamiento, conocer los motivos por el cual van a entrenar y por los cuales no, si su motivación es simplemente la competencia o de verdad existe una motivación personal intrínseca para asistir y realizar el entrenamiento del día.

La adherencia al entrenamiento es un concepto utilizado por la psicología deportiva para explicar e identificar el grado de compromiso que tiene el deportista a la hora de entrenar, tomando en cuenta variables como asistencia, tiempo, ejecución, motivación, atención, entre otras, para medir el grado de adherencia que tiene el deportista ya sea por falta o por exceso.

La universidad del valle ofrece a los estudiantes grupos deportivos y recreativos, a los cuales todo estudiante a partir de su vinculación puede hacer parte del grupo que desee según sus gustos, necesidades, actitudes, etc.

Todos estos grupos tienen representaciones competitivas a nivel nacional, departamental y local, en los cuales se premian con medallas trofeos y/o títulos referenciando a los primeros 3 puestos en la escala de ganadores, llámese 1er 2do 3er lugar u oro, plata o bronce.

La universidad también premia con estímulos académicos representados en reducción de la matrícula del semestre a los estudiantes que participen y resulten ganadores en alguno de estas representaciones, también el apoyo económico si estos encuentros son fuera de la ciudad.

Al ser una universidad lo más importante es la academia y el nivel académico de sus estudiantes, las ofertas de grupos deportivos y su asistencia como vinculación es opcional y no obligatoria en los estudiantes, esto hace que los deportistas tengan como prioridad su carrera profesional en vez de ir a un entrenamiento.

Pero al momento de acercarse un periodo de competencias llámense regionales, zonales o nacionales, el entrenar para participar en la competencia y ganar no solo el reconocimiento, sino también el estímulo o simplemente competir hace que los entrenamientos se hagan un poco más importantes y asistan más puntuales y motivadamente a estos.

Es comúnmente conocido que el entrenamiento es el que les da a los deportistas las habilidades necesarias para la competencia, tanto físicas como psicológicas, por eso es

necesario que el entrenamiento sea tomado por los deportistas de manera sistemática y comprometida, para que el entrenador pueda ayudarlo a desarrollar sus habilidades para lograr las metas propuestas.

En Colombia el tema de la psicología deportiva es poco conocida y ese trabajo pretende medir el conocimiento que tienen los deportistas y entrenadores respecto a la adherencia al entrenamiento, sus motivos e importancia.

Capítulo 2

Historia

(Rubio, 2001., pág. 256).

La Federación Europea de Psicología del Deporte (1996) define a la psicología deportiva como: Los fundamentos psicológicos, procesos y consecuencias de la regulación psicológica de actividades relacionadas con el deporte de una o varias personas actuando como sujeto de actividad. El foco puede ser el comportamiento o diferentes dimensiones psicológicas del comportamiento humano (esto es las dimensiones afectivas, cognitivas, motivaciones o sensaciones motoras).

(Dosil J. , 2004, pág. 12) “la psicología deportiva se ocupa del estudio del comportamiento humano en el ámbito de la actividad física y el deporte, procurando el desarrollo de las personas que intervienen en estos contextos tanto en su maduración personal como en su rendimiento”

(Samulski, 2006, pág. 18) “la psicología del deporte y la actividad física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física”

Esta definición global que nos da la asociación de psicólogos americanos de la psicología del deporte nos abre el panorama para entrar a hablar de este ámbito.

En Colombia la historia de la psicología en realidad es muy escasa por eso damos un vistazo alrededor del mundo en donde ciertos países la psicología del deporte ha tenido más incidencia e importancia.

En este capítulo podremos ver el recorrido histórico a través del mundo y los diferentes países, también como los momentos importantes en donde se consolida la idea y la investigación sobre PAFD (psicología de la actividad física y el deporte).

La historia la encabezan dos hechos muy importantes.

Las primeras investigaciones que se conocen sobre el campo de la psicología del deporte lo menciona (Cox, 2009)

(Cox, 2007, pág. 5)

Quizás el primer ejemplo histórico claro por Norman Triplett en 1897. Sobre la base de observaciones de campo y datos secundarios triplett analizo el rendimiento de un grupo de ciclistas en condiciones de facilitación social y a partir de esta investigación fundamental, llego a la conclusión de que la presencia de otros competidores podía mejorar el rendimiento de este deporte (Davis huss y beccker 1995)

Por otro lado otro elemento que (Dosil D. J., 2008, pág. 23)

Cree muy importante el 1er congreso mundial de psicología del deporte en roma en 1965 le da inicio a la institucionalización de la PAFD y parte la historia en dos antiguos y moderna.

(Dosil D. J., 2008, pág. 23)

También divide esta historia antigua en 3 etapas, la Primera etapa es en los años de (1879-1919):

Se cree que los primeros inicios de La PAFD surgen casi al mismo tiempo que el de la psicología general con la creación del primer laboratorio de psicología en Leipzig Alemania en 1879. Las investigaciones que se dieron inicio desde 1879 hasta 1990 fueron las bases de la PAFD.

(Dosil D. J., 2008, pág. 31).

Segunda etapa (1920-1945): aparecen a los que se consideran los padres de esta disciplina por parte de estados unidos está C. Griffith, en Alemania R.W. Schulte y en Rusia P.A. Rudik. Con la ayuda de estos profesionales se fundan en estos países los laboratorios de psicología del deporte y empiezan a aparecer las primeras publicaciones relevantes e importantes. Se publican dos grandes obras que son referentes a lo largo de la historia de la psicología del deporte.

Por otro lado (Cox, 2009, pág. 5)

Le atribuye la distinción del padre de la psicología del deporte a Coleman Griffith por establecer el primer laboratorio de dedicado a la psicología del deporte en la universidad de Illinois en 1925.

Según (Cox, 2009, pág. 6)

Griffith estaba dedicado a resolver problemas psíquicos y fisiológicos relacionados con el rendimiento deportivo. Esto fue tan importante que según (Cox, 2009) la historia de los siguientes 60 años se basó en este evento.

(Dosil D. J., 2008, pág. 33).

Tercera etapa (1946-1964): esta época esta principalmente marcada por el final de la segunda guerra mundial, en donde las investigaciones para el rendimiento militar se hacen visible y llegan al ámbito del deporte donde los resultados del entrenamiento militar son utilizados en investigaciones para el rendimiento deportivo.

Se destacan trabajos que tienen que ver con la motricidad, el hábito motor, etc.

Aparecen las asociaciones de psicología del deporte así mismo como los resultados en la aplicación de esta en los deportes, los libros y publicaciones esta vez son cada vez más especializados y con mayor información sobre la PAFD.

(Dosil D. J., 2008, pág. 32) Menciona qué

La edad moderna de PAFD (1965 en adelante) en este momento de la historia también se puede diferenciar 3 etapas.

Inicios (1965-1979): como lo mencione anteriormente el 1er congreso mundial de la psicología del deporte en roma marca el inicio de una nueva era para la PAFD.

F. Antonelli quien fue el organizador de este congreso fue considerado el padre de la psicología del deporte a nivel internacional

Sin embargo (Cox, 2009, pág. 6) Menciona que

El título del padre de la psicología moderna lo debe tener Rainer Maters fundador de *human kinetics publishers*, y ex profesor de la universidad de Illinois ya que él ha hecho más por la psicología del deporte que cualquier otra persona, por sus grandes investigaciones y sus estudiantes son los líderes del campo en estos momentos

A partir de este momento empieza un crecimiento en cuanto a creaciones de asociaciones, publicaciones, investigaciones, federaciones, congresos, etc. en la psicología del deporte, en 1970 nace la primera revista específica de PAFD se convierte en el documento más importante de difusión de información.

Para (Dosil D. J., 2008, pág. 49)

La etapa de la Consolidación es en (1980- 1993) En esta etapa se consolidan las asociaciones y se masifica la PAFD a los países menos desarrollados. En 1986 Se crea en Sudamérica la SOSUPE sociedad sudamericana de psicología del deporte, los países árabes, asiáticos y oceánicos, también crean sus asociaciones.

Empiezan a salir publicaciones y su traducción para el resto del mundo.

(Linares, 2001, pág. 44)

Considera que el avance más grande fue en los juegos olímpicos de Barcelona 1992 en donde permiten valorar el trabajo de los psicólogos del deporte en las competencias mismas.

Según (Dosil D. J., 2008, pág. 34)

EL Afianzamiento se da en los años de (1994 hasta ahora)

Este periodo se destaca por la importancia que se le da a la PAFD y su reconocimiento a nivel mundial los artículos libros revistas etc. Son traducidas y publicadas en diferentes idiomas para los diferentes países. Se ve la necesidad de hacer llegar la información a los países menos desarrollados claro está que la aplicación de esta está condicionada por el contexto.

En 2003 los países africanos forman su asociación (AFASP).

Empieza a haber una aplicación de la teoría aparecen manuales aplicativos y específicos para cada deporte, y se crea la importancia del acompañamiento del psicólogo deportivo de manera práctica a los deportistas.

Podemos ver el recorrido que hace la PAFD para llegar a su punto cumbre que es la aplicación y reconocimiento de los aspectos psicológicos que influyen en el deportista, con la

aparición de manuales para la implementación de la teoría a la práctica deportiva tenemos que tomar en cuenta que no todo les funciona a todos de la misma manera así que el profesional debe tener un conocimiento integral tanto del deportista como del deporte, y los aspectos que debe mejorar o manejar

La PAFD nace en los países desarrollados y se va integrando al resto del mundo poco a poco, con la dificultad del idioma, podemos afirmar que el inglés es una de las lenguas predominantes para la difusión de información y en los países de habla española este tipo de información solo llega cuando se traduce, esto crea que la información que llega ya este desactualizada o este en otro contexto.

En Colombia, por ejemplo, donde el nivel de lengua extranjera es mínimo, solo se puede acceder a la información traducida o llega a solo unas cuantas personas que manejan la segunda lengua. Convirtiéndose esta en una necesidad que el país requiere para poder desarrollar nuevas estrategias e implementarlas al ámbito deportivo.

(Dosil D. J., 2008, pág. 49) Nos habla que:

En 1973 se organizó el congreso latinoamericano de psicología del deporte y en 2004 el primer congreso colombiano de psicología del deporte sin embargo en Colombia la historia de la psicología del deporte es más bien reciente y su implementación en el medio se está basando en técnicas sin tener en cuenta al deportista se dice que se emplea el 5% del entrenamiento al aspecto psicológico cuando este debería estar a lo largo del entrenamiento y con mayor incidencia.

Como los encargados de esta área son estrictamente psicólogos (en Colombia) no se tiene en cuenta el tipo de entrenamiento el deporte y al deportista vivimos en un país donde importan más las cifras, la cantidad en lugar de la calidad. Sin importarnos el bienestar tanto físico como psicológico de la persona que practica actividad física ya sea a nivel profesional o por “hobby”.

(Regina & Brandao, 2004, pág. 1).

La sociedad ha conferido hoy al ejercicio y al deporte, en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas, una función trascendente para la preservación y desarrollo de la salud del ser humano. Por esta razón el deporte debe manifestarse como una forma de cultura, de educación y de promoción de salud en sus máximos objetivos.

Según (Rubio, 2001, pág. 258):

Para la APA (American Psychological Association) (1999) la Psicología del Deporte fue reconocida como especialidad (el número 47) en el año 1986.

Cabe señalar que este reconocimiento ocurrió después de 100 años del primer trabajo publicado del área, pasados 21 años de la creación de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte, después de un número considerable de trabajos producidos y de profesionales que se especializaron por las más diversas vías, creando masa crítica suficiente para colocar a la Asociación Americana un remolque de una afirmación de categoría profesional.

A partir de esto, un hecho nuevo fue creado, o sea, reconocida como especialidad, la Psicología del Deporte, se tornó un área de abarcamiento profesional del psicólogo, que exige formación específica para la utilización y ejercicio del título.

Adherencia

Como hablamos de actividad física y deporte, estamos hablando del cuerpo mismo, el concepto de imagen que es el primer aspecto que se debe tener en cuenta a la hora de hablar de PAFD, es el principal elemento que se debe manejar y trabajar.

(Fox & Corbin, 1987, págs. 408-430) Estos autores proponen un modelo en 3 niveles:

En el nivel superior se encuentra el auto concepto general, en el nivel inferior se encuentra la condición física, la competencia deportiva, el atractivo físico y la fuerza (subdominios del auto concepto físico) y en el nivel intermedio se situaría el auto concepto físico general (dominio del auto concepto general) que actuaría como mediador entre los subdominios y el auto concepto general.

En este momento donde la tecnología y los medios de comunicación son masificados el concepto de imagen, belleza estética está ligada a las propagandas de consumo.

Desafortunadamente se tiene una idea errada de belleza y salud, y los medios de comunicación lo reafirman, el ser delgado es lo que “vende” por ende es bueno, pero tampoco podemos interponer esa imagen por encima de nuestra fisiología, anatomía y patología, tener

una buena salud es tener un balance entre peso estatura edad y género. No podemos suponer que ser delgado es salud y ser robusto es enfermedad ni, al contrario.

Tener una idea clara de la imagen personal es supremamente importante para las personas, teniendo un estilo de vida saludable.

Esto aplica a los deportistas porque podemos llegar a un estado de sobre entrenamiento o falta de adherencia por el concepto que tiene este de su imagen.

(Jimenez A. , 2014, pág. 1) :

La adherencia es fundamental, ya que el exceso o la falta, impiden que el plan del entrenamiento se realice como debería y por tanto no se alcancen los objetivos previstos. Indicadores como la asistencia, puntualidad, trabajar como exige el plan de entrenamiento y aportar el esfuerzo necesario físico y mental, son aspectos estructurales donde se observa esta variable.

No obstante, y en el menor de los casos, existen deportistas que presentan excesos de adherencia. Esto contribuye a que el atleta se sobre esfuerce y no rindan adecuadamente ni en entrenamientos, ni en competencias. Casos como estos son muy comunes cuando por querer rendir mejor, consumen fármacos ilegales, realizan sesiones de entrenamiento fuera de las programadas por su entrenador, o siguen dietas de las cuales no obtienen los nutrimentos necesarios, por ello el cuerpo se desgasta excesivamente y aumenta la probabilidad de contraer lesiones.

(Pico, 2016, pág. 1) Dice que:

Una adherencia inapropiada, ya sea por exceso o por defecto, se puede producir no solo en el momento del propio entrenamiento físico sino en la falta de disciplina en otras tareas anexas como las reuniones, citas con fisioterapeutas, concentraciones, tratamientos farmacológicos, el entrenamiento invisible o el entrenamiento psicológico. Hablamos de adherencia por exceso porque tampoco es saludable el asistir y sobre-esforzarse por encima de las posibilidades u objetivos de cada uno (pérdida de autoestima por no conseguir objetivos a pesar del esfuerzo, propensión a lesiones, desgaste psicológico y físico inadecuado...)

(Palmeira, 1999, pág. 117) “La lesión deportiva forma parte de la vida del atleta, ya sea cuando la sufre, ya sea cuando ocurre a sus compañeros o a sus opositores. Los atletas

deben afrontar eficazmente este estrés para reducir una respuesta exacerbada a situaciones potencialmente estresantes, comunes en el deporte”

(Roepke & Williams, 1993, pág. 910) Indican que:

Las lesiones tienen tendencia a ocurrir 2 a 5 veces más en los atletas con valores de estrés altos, con relación a los que presentan valores bajos. Y este escenario no parece haberse alterado en las investigaciones posteriores a esta fecha, donde nueve de los diez artículos revisados muestran conclusiones semejantes.

(Rudik, 1976, pág. 25). Menciona que:

Las personas aprenden a evaluar sus cuerpos a través de su integración con el ambiente. De esta manera su auto imagen se desarrolla y es evaluada continuamente durante la vida entera

(Becker, 1999) Becker nos hace alusión a una imagen que se relaciona con su entorno, por eso debemos tener en cuenta al deportista como tal y su contexto y evaluarlo o tratarlo de manera independizada para no confundir o entorpecer el proceso de trabajo. Mientras que Raich mira este concepto de una manera personal y fisiológica.

(Rudik, 1976, pág. 25) Considera que:

La imagen corporal es un constructo complejo que incluye tanto la percepción que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, como del movimiento y límites de este, la experiencia subjetiva de actitudes, pensamiento, sentimientos y valoraciones que hacemos y sentimos y el modo de comportarnos derivado de las cogniciones y los sentimientos que experimentamos (Raich 2001.)

(Paneque, 2011, pág. 1)“Se puede apreciar que existe una relación entre el estudio de las vivencias afectivas y las teorías basadas en la competencia percibida, la teoría atribuciones de la motivación, La teoría de las recompensas y la necesidad de logro”.

No hay un orden en el que podamos clasificar los aspectos más importantes de la psicología del deporte y de la actividad física, ya que cada aspecto tiene sus características.

(Guirado, 2014, pág. 1):

Los primeros estudios en psicología del deporte relacionados con la motivación deportiva comenzaron en la década de los setenta con un estudio exploratorio, llevado a cabo por Alderman y Wood (1976), sobre las razones que inducen a los jóvenes a participar en deportes competitivos. Y también por una investigación dirigida por Orlick (1973) sobre el abandono deportivo en la infancia.

Motivación

Para (Cox, 2009, pág. 80):

La motivación puede tener muchas formas. A veces interna y natural y proviene de un deseo personal de encontrar el éxito independientemente de las recompensas y los incentivos externos. A veces naturalmente externa y proviene del deseo de ganar notoriedad, fama éxito económico.

(Roberts, 1992, pág. 232) Define a la motivación como:

El resultado de un conjunto de variables individuales, sociales y ambientales que determinan o impulsan a la persona a elegir una actividad física, la intensidad en la práctica, la persistencia en la tarea y el rendimiento del deportista.

(Monroy Antón & Sáez Rodríguez, 2012, pág. 164) Recogen varias teorías acerca de la motivación:

(Balaguer, 1994) Dice que: Existen distintas teorías que tratan de explicar la motivación en este ámbito (Motivación de logro; Orientación intrínseca-extrínseca; Teoría Atribucional; la Autoeficacia; la Percepción Subjetiva de Competencia; y –sobre todo en la actualidad- la teoría de las metas de logro

La Teoría Motivacional de la Autodeterminación según (Deci & Ryan, 1985) explica que:

La motivación es un continuo caracterizado por distintos niveles de autodeterminación que, de mayor a menor, son la motivación intrínseca, la extrínseca y la amotivación.

La motivación intrínseca predomina al involucrarse en una actividad por iniciativa propia y por el placer y satisfacción derivados de esta participación.

Por el contrario, la motivación extrínseca la explican como un medio para conseguir un objetivo, y no para su propio beneficio, como ejemplo los deportistas que practican para complacer a sus padres o amigos.

También explican la amotivación como un estado en que el deportista no está motivado ni intrínseca, ni extrínsecamente, sencillamente no está motivado, no tiene un propósito, y experimenta efectos negativos como apatía, incompetencia, depresión, sin buscar ningún objetivo afectivo, social o material.

Según (manassero & Vasquez, 2000, pág. 5)

Nos muestra la motivación como un constructo hipotético no observable directamente, que tiene un gran valor en la educación y un poder explicativo y predictivo de la conducta.

(Sánchez Franyuti, 2000, pág. 1) La describe como:

El comportamiento resultante de la vinculación necesidad -deseos- estímulos. Para Escartí y Corvello, citados por Sáenz López Bañuel y Col. (1999) es la dirección del comportamiento humano y la energía con la que nos empleamos en una conducta y constituye una de las principales preocupaciones de los profesores.

(Deci & Ryan, 1985, pág. 76) Desarrollaron un cuestionario permite identificar a las personas que están motivadas intrínsecamente o extrínsecamente.

Las primeras practicarían ejercicio para obtener satisfacción y disfrute por la mera participación (por ejemplo, diversión o desafío), mientras que las segundas lo practicarían para obtener recompensas externas a la propia conducta (por ejemplo, perder peso, mejorar el aspecto corporal u obtener reconocimiento social).

(Roberts, 1995, pág. 35) Menciona a Fox y Biddle:

Ellos presentan la teoría de las recompensas, en que estas se mueven entre el diapasón de las recompensas intrínsecas -gusto por el movimiento-, las recompensas extrínsecas -resultados-; y proponen el fomento de los factores intrínsecos sobre los extrínsecos, facilitando las vivencias afectivas positivas. Es decir, que lo pasen bien cuando practican actividades físico- deportivas, por medio de sus habilidades, auto estima y bienestar.

(Paneque, 2011, pág. 1) :

Considerándose los modelos alternativos más destacados en el estudio de la motivación en la actividad física, La teoría de la necesidad de logro (Murray, Atkinson, McClelland); El modelo de la ansiedad de prueba (Mandler y Sorason, Davidson y Roberbrug); Expectativas de reforzamiento (Crandall); y El modelo cognitivo (Tolman), considerado este último, el modelo dominante en el estudio de la motivación. (En: Robert, 1995)

Por otro lado (Dosil D. J., 2008, pág. 129) nos da un concepto más específico la motivación:

Es una variable que mueve al individuo hacia la realización, orientación, mantenimiento, y/o abandono de las actividades físico-deportivas, y suele estar determinada por la asociación cognitiva que el sujeto hace de las diferentes situaciones, (si es positiva, mayor motivación si es negativa menos motivación) en función de una serie de factores individuales, sociales ambientales y culturales.

Según (Samulski, 2006, pág. 157) “la motivación es caracterizada como un proceso activo intencional y dirigido a una meta el cual depende de la interacción de los factores personales, y ambientales”

De acuerdo a (Roberts, 1992, pág. 31) :

El papel de la motivación en la vida de los individuos es muy importante, de todos modos, aun siendo un tema muy importante, es un hecho lamentable que la motivación sea un fenómeno pobremente entendido en el terreno práctico Por alguna razón, comunicar información sobre motivación a profesores, y otros individuos, no tiene un éxito total.

(Jimenez A. , 2014, pág. 1) Hace referencia al papel del entrenador:

La participación del entrenador, resulta fundamental para que, desde el inicio, el deportista perciba que acudir al entrenamiento o a las sesiones complementarias es importante para mejorar su rendimiento a mediano y largo plazo.

Así mismo recordemos que debemos formar hábitos favorables tras la práctica deportiva, por lo que fomentar la puntualidad y asistencia no debe de hacerse a un lado. El entrenador debe de ser congruente con lo que exige a sus deportistas, ya que no puede

pedir adherencia si él no es el primer ejemplo de ello, o si refuerza conductas de no adherencia simplemente para que las “estrellas” del equipo no se vayan.

(Muñoz, y otros, 2002, pág. 1):

Cuando el psicólogo trabaja toda una temporada con un deportista, planificando el trabajo desde el inicio de la misma y en función de las etapas de su planificación física, técnica y estratégica; cuando se consideran los periodos preparatorios, específicos, de competición, transitorios y demás factores recogidos en la planificación, se estará incluyendo la intervención psicológica como parte de un programa de entrenamiento. Esta situación permite el desarrollo de un programa de entrenamiento en habilidades psicológicas.

Un aspecto que también está presente en la adherencia es la ansiedad.

(Lazarus, 2000, pág. 231) Ha definido a la ansiedad como “el hecho de enfrentarse a una amenaza existencial incierta, la cual ocurre luego de una evaluación de los recursos con los que se cuenta para enfrentarla”

Para (Jimenez A. , 2014, pág. 1) citando a Ellis (2001) uno de los autores que más se ha dedicado al estudio de la ansiedad:

Ha mencionado que esta es un conjunto de sensaciones molestas y de tendencias a la acción que permiten darse cuenta de sucesos que van contra los propios deseos, por lo que generan un aviso de que se tiene que llevar a cabo una acción al respecto.

Plantea además que la ansiedad en niveles moderados no es mala, pues ayuda al organismo a la activación y así percatarse de situaciones de riesgo. El mismo autor aclara que la ansiedad surge cuando algo es inesperado, va mal en la vida o advierte un miedo sensato, así como que la activación asociada a la ansiedad, advierte sobre aquellos acontecimientos que pueden ocurrir y llevar a un posible daño, al mostrar la forma para prepararnos físicamente.

Comenta que existen diversos tipos y niveles de la ansiedad, algunos sanos y otros malsanos o autodestructivos.

Así ha considerado a la inquietud, vigilancia y/ o preocupación como componentes sanos de la ansiedad, pero al pánico agudo, terror, horror, fobias, temblores, estados de shock y entumecimiento como componentes malsanos de esta (Ellis, 2001). La ansiedad

sana, otorga al individuo el control de las propias emociones y ayuda a manejar situaciones difíciles o peligrosas de forma eficiente, sin embargo, la ansiedad malsana hace que el individuo pierda el control y consecuentemente afronte mal los riesgos y problemas con los que se enfrenta (Ellis, 2001). Por ejemplo, la ansiedad sana podría observarse en propiciar un estado de alerta del individuo con el cual pueda estar pendiente y atento de lo que tiene que realizar en la competición.

Por otro lado, un estado malsano podría desequilibrar el organismo del individuo, de modo que le suden excesivamente las manos, comience a tener pensamientos disfuncionales y no sepa lo que tiene que hacer dentro de la competición o cómo hacerlo. Entonces, su atención se estaría volcando más a lo que está sintiendo en su cuerpo y lo que piensa, que a la competición en sí misma y como desempeñarse en ella

Entrando un poco en el tema de la adherencia nos encontramos con autores que la definen.

Según (Buceta, 2008, pág. 464) “la adherencia al entrenamiento, se refiere al grado de cumplimiento de los deportistas en las tareas de todo tipo que conlleva al entrenamiento. No solo existe adherencia en el entrenamiento también tiene que ver con hábitos diarios, recuperaciones de lesiones, etc.”

(Pico, 2016, pág. 4) Afirma que “la mera asistencia a un entrenamiento no implica estar adherido a él. Para ello ha de poderse medir tanto cuantitativamente (realización de las tareas o ejercicios propuestos) como cualitativamente (nivel de esfuerzo)”

En la adherencia podemos ver la motivación hace un papel importante para que los deportistas cumplan con el entrenamiento de acuerdo se lo exija. La motivación es otro aspecto que conforma este gran mundo de la PAFD que no solo depende del entrenador sino también del entrenado como su gusto por el deporte y sus motivos para practicarlo.

Para (Paneque, 2011, pág. 1) los autores Castillo y Balaguer (2001) afirman que existe una relación importante entre motivo y adherencia a la actividad física, y afirman: “Desde el punto de vista de los factores personales se ha encontrado que los motivos, constituyen un elemento importante para comprender cómo se adopta y se mantiene la participación y adherencia a la actividad física.”

Como procesos cognitivos le concedemos la importancia a la atención que es la principal herramienta con la que trabajaremos para lograr un buen rendimiento deportivo. Junto con la atención se desencadenan más procesos lo como la anticipación toma de decisiones, análisis de información.

Existen otros aspectos psicológicos que no miraremos de forma profunda como la atención, concentración, personalidad, autoconfianza, liderazgo comunicación cohesión de grupo, activación, Agresión y violencia, estrés, arousal, entre otros, que si no se manejan con cuidado puede llevar al fracaso del deportista en época de competencia, que por no manejar de forma eficaz y efectiva la presión y los problemas que esta le presente se ve afectado tanto su competencia como su entrenamiento futuro.

(Perez, y otros, 2001, pág. 198):

Existe una gran evidencia intuitiva sobre la relación existente entre los estados psicológicos y el rendimiento deportivo. Los deportistas de élite han proporcionado numerosas evidencias anecdóticas de que las competencias se ganan mediante la consecución de un «estado mental correcto» o se pierden como consecuencia del derrumbe ante las presiones de la competición.

La autoconfianza un término encontrado en varias revisiones, que de igual manera hacen parte de la adherencia.

(Dosil J. , 2004, pág. 213) Considera que la autoconfianza “es el grado de certeza, de acuerdo con las experiencias pasadas, que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada área”

Según (Jimenez A. , 2014, pág. 1):

La autoconfianza se caracteriza por una alta expectativa de éxito. Puede ayudar a los individuos a activar emociones positivas, estados mentales como el optimismo, y así facilitar la concentración, establecer metas adecuadas, aumentar el esfuerzo, focalizar sus estrategias de juego y mantener el momento. En esencia la confianza puede influenciar las emociones, la conducta y las cogniciones (Weinberg y Gould, 2007

(Cox, 2007, pág. 104) Manifiesta que:

la autoconfianza en general, es un rasgo o una disposición de la personalidad la cual facilita la vida cotidiana, mientras que la autoconfianza específica se refiere a la confianza que se tiene el sujeto para creer que podrá realizar con eficacia el movimiento o la acción requerida.

(Cox, 2007, pág. 104) Cita a Bandura 1997 “define la autoeficacia como la creencia en la propia habilidad para organizar y ejecutar los cursos de acción necesarios para obtener determinados logros”

(Bandura, 1984, pág. 3) Sugiere que:

La práctica mental aumenta las expectativas del atleta que, a la vez, favorece la mejora de su rendimiento. Una representación cognitiva del comportamiento observado aporta un modelo exacto y guía a la vez la acción ulterior.

Tabla 1.

Ejemplos de adherencia

| FALTA DE ADHERENCIA | ALGUNOS EJEMPLOS |
|--|--|
| . Circunstancias antecedentes específicas, en cuya presencia sea más probable la falta de adherencia | Llegar tarde porque en la primera ½ hora del entrenamiento, se llevan a cabo los ejercicios para fortalecer el físico. |
| . Es probable que proporcione algún tipo de consecuencia gratificante. | No llegar al entrenamiento los jueves porque si se queda en casa, podrá ver su programa favorito. |
| . Que la adherencia no proporcione consecuencias gratificantes. | Que no vayan a entrenar porque se aburren, no aprenden y el entrenamiento es monótono. |
| . Que resulte aversivo. | Que no vayan porque el entrenador les grita, o porque sus compañeros le hacen burla. |
| . Decremento en la motivación básica y creencias y actitudes personales que los predispongan a no cumplir. | Que no acudan porque consideran que rinden igual si van o no, o porque “ya saben todo lo que deberían de aprender”. |

| | |
|--|---|
| . Aprendizaje de forma vicaria, por observación e imitación. | Que existan deportistas significativos en el equipo, los cuales no cumplan y se les premie o no se les castigue por ello. |
| EXCESO DE ADHERENCIA | ALGUNOS EJEMPLOS |
| . Control de situaciones de Estrés. | El deportista considera que, si entrena fuerte una última vez, antes de la competencia, podrá poner a punto las habilidades necesarias, y rendirá mejor en el partido. |
| . Motivación incontrolada. | El atleta desea rendir adecuadamente y satisfacer las expectativas propias y de los demás por lo que realiza conductas obsesivo- compulsivas para controlar la situación. |
| . Reforzamiento del exceso. | Se trata de personas vulnerables para las conductas de exceso, donde la adherencia es su principal fuente de percepción de control y gratificación. Aquel deportista que sobre entrena y es elevado por su entrenador, por esforzarse más que el resto. |

Tomado de: (Jimenez A. , 2014, pág. 1) Esta tabla muestra ejemplos de exceso y falta de adherencia.

Fuente: Jimenez, A. (2014). *psicologia del deporte*. Obtenido de <http://sportpsychologin.blogspot.com.co/2014/06/adherencia-o-falta-de-adherencia.html>

Psicología aplicada a la actividad física y el deporte

(Linares, 2001, pág. 48) Considera que:

No importa el objetivo que se tenga ya sea en recreación, formación deportiva orientación, afianzamiento, perfeccionamiento o elite, sin dejar de lado la salud, el psicólogo del deporte debe planear su estrategia de intervención.

(Mendo, 2000, pág. 1) Afirma y considera que:

La planificación de la intervención psicológica debe estar mediada por varios factores (Hernández Mendo, 1993; 1995)

- a. El atleta como persona, con su idiosincrasia personal, sus variables diferenciadoras, sus valores, normas y actitudes, el nivel de motivación, su adherencia al entrenamiento. Para lo cual se hace necesario una evaluación de factores y rasgos de personalidad, emocionales, etc. No descartaremos usar ningún tipo de instrumento que nos permita obtener información fiable: cuestionarios, test, observación, entrevista, etc.
- b. La especialidad atlética que practique. Hay especialidades como los saltos y los lanzamientos que tienen pausas y pueden ser aprovechadas para realizar algún tipo de técnica o estrategia que permita reorientar la ejecución, mejorar la concentración, etc. Otras especialidades en determinadas situaciones (campeonatos nacionales, de Europa, etc.) deben realizar eliminatorias, semifinales, etc. y es necesario tenerlo en cuenta para controlar el nivel de cansancio no solo físico, también psicológico. Es conveniente asistir a entrenamientos y competiciones y tomar todas las notas necesarias sobre diversos aspectos de la modalidad atlética.
- c. El nivel de ejecución. Debemos diferenciar entre el atleta novel y el veterano (por experiencia no por edad). Es posible que el atleta novel sea presa fácil de la ansiedad precompetitiva o bien que el veterano tenga instaurados una serie de rituales que le impiden optimizar sus recursos de acción.
- d. La planificación de sus entrenamientos. Como veremos más adelante es necesario conocer si va a competir en invierno o en verano o a lo largo de toda la temporada. Para lo que se hace preciso tener una buena comunicación con el entrenador.
- e. El tipo de relación que mantiene con su entrenador. Es importante definir este tipo de relación, hay entrenadores muy autoritarios, otros que son más abiertos y este tipo de relación va a mediar la intervención.
- f. El entorno emocional del atleta. El tipo de familia a la que pertenece y los lazos que tiene con cada uno de los miembros, sus relaciones afectivas (si tiene novio/a, si está casada/o, etc.) y la estabilidad de estas relaciones.
- g. El lugar de la intervención. Debemos de pensar donde vamos a realizar el trabajo, si lo realizamos en el despacho podremos llevar a cabo una gran cantidad de técnicas, sin embargo, si lo vamos a realizar al pie de pista la variedad de técnicas se reducen. Es

posible que realicemos la intervención en ambos lugares con lo cual deberemos tener un repertorio de técnicas distintas.

La práctica de actividades físicas incrementa cada día más en nuestra sociedad, por eso debemos darle la importancia que se merece y acompañada de la psicología puede ser una de las mejores estrategias para la comunidad entera. Al abordar la educación física y el deporte de manera integral podemos ver al sujeto que practica también de esa manera, y se puede manejar la práctica deportiva no solo para sudar y eliminar grasa si no que de un modo más completo integrar las habilidades sociales, físicas, psíquicas intelectuales motrices etc.

(Cordoba, 2003, pág. 115)“Se podría decir que son varios los tipos de entrenadores que enseñan las diferentes habilidades que debe dominar un determinado atleta, entre ellos se encuentra, como no, el entrenador de habilidades psicológicas que debe formar parte del equipo técnico y científico”

(Garcia-Naveira, 2010, págs. 229-268)“El propósito general de este tipo de intervención es crear un estado de rendimiento ideal, a través del autocontrol de procesos internos como la confianza, la atención, las emociones, la cognición o los estados corporales, como señalan Hardy, Jones y Gould (1996)”

(Alveiro & Henry, 2012, pág. 200). Sustentan que:

El entrenamiento mental consiste en dotar a los deportistas de una serie de estrategias psicológicas para que adquieran la habilidad de poder enfrentarse a los entrenamientos y a las competiciones de la mejor manera posible, es decir, es un trabajo específico para aumentar el rendimiento y el bienestar del deportista, o de cualquier persona en el contexto de la actividad física.

(Regina & Brandao, 2004, pág. 1) Señala que:

Muchos creen que la principal tarea de un entrenador es mejorar las habilidades físicas, técnicas y tácticas de su deportista. Sin embargo, los trabajos científicos han demostrado que el entusiasmo, la pasión, el estímulo, el soporte emocional y la orientación para vencer los desafíos y obstáculos de forma efectiva, combinados con el estilo de comunicación y la compatibilidad psicológica del entrenador con sus

deportistas, tienen una correlación significativa con el rendimiento deportivo y hacen con que los deportistas tengan una alta o baja motivación para el rendimiento.

Según (Mendo, 2000, pág. 1):

La intervención psicológica en el deporte supone un conjunto de técnicas que modifican las conductas, encaminadas a mejorar los recursos de acción del sujeto entrenado ante situaciones nuevas, inesperadas o que el sujeto codifica como desbordantes según el propio análisis de la situación y de las expectativas (Palmi, 1989).

Adherencia al entrenamiento.

En el capítulo anterior ya habíamos definido que es adherencia y lo tomamos de (Buceta, 2008, pág. 464) quien dice que “la adherencia al entrenamiento, se refiere al grado de cumplimiento de los deportistas en las tareas de todo tipo que conlleva al entrenamiento.”.

Podemos identificar unas tareas básicas para cumplir así mismo como el exceso de adherencia:

1. La asistencia y la puntualidad al entrenamiento.
2. Un entrenamiento de calidad es decir la ejecución precisa de las actividades programadas para esa sesión de entrenamiento, hacer un entrenamiento consiente y de calidad.
3. Un exceso de adherencia también es perjudicial porque puede llevar a lesiones debido al sobre entrenamiento además que afectaría su academia a lo que conllevaría un promedio de notas bajo que impediría la participación a competencia ya que es un requisito para la competencia.

Y como lo que queremos averiguar es si nuestros deportistas tienen adherencia al entrenamiento como tal, en cuestión de tiempo. Mirando y teniendo en cuenta todas las responsabilidades que conlleva ser un estudiante y los periodos de evaluaciones académicas y competencias tanto para clasificaciones a juegos zonales o nacionales universitarios, copas y de más.

(Molineros Gonzales, Slaguero del valle, & Marquez, 2011, págs. 87-304) :

Múltiples trabajos han mostrado que las personas físicamente activas se comprometen con mayor frecuencia con comportamientos saludables y con menor frecuencia con conductas de riesgo para la salud, en comparación con las personas sedentarias.

Incorporar la actividad física en el estilo de vida de las personas, y consolidar la adherencia a la misma, puede facilitar la promoción de la salud hasta límites insospechados.

La motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al ejercicio, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano (Iso-Ahola y St. Clair, 2000), pues lo despierta, le da energía, lo dirige y lo regula (Roberts, 2001). Es, por tanto, un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, intensidad y persistencia de la conducta (Moreno, Cervelló y González-Cutre, 2007).

El ser humano a través de los años ha perdido la necesidad de moverse constantemente, hace siglos atrás el movimiento hacía parte de la supervivencia, para cazar, y buscar refugio a medida que la humanidad se civilizaba y la tecnología va avanzando el movimiento se convierte más en el quehacer diario que en una necesidad. La necesidad de hacer la vida más “fácil” hemos creado tecnología para los desplazamientos, para obtener alimento para tener un refugio adecuado, y lastimosamente hemos perdido el hábito de movernos convirtiéndonos en una población de sedentarios donde la vida es rápida y hay que comer rápido, desplazarse rápido y dormir poco porque el consumismo así lo requiere.

Antes teníamos que levantarnos todo el tiempo para adquirir ciertos elementos ahora solo con el movimiento de un dedo puedes tener alimento en tu casa, la temperatura que deseas del lugar en el que te encuentres entre otras cosas.

La actividad física se convierte más en un lujo, en una moda, en un estilo de vida adquirido por cierto tipo de personas que, en una necesidad, haciéndonos así más sedentarios y por ende con enfermedades relacionadas al anterior, como obesidad, cardiopatías, osteoporosis, problemas gástricos, respiratorios y más, derivados e nuestra falta de movilidad y mala alimentación.

El empezar a realizar una práctica deportiva se decide de dos maneras, cuando somos niños están los padres que nos obligan a realizar una práctica en específico ya sea por

direccionada por el género niño o niña, o porque “quemen” energía y no moleste tanto en la casa, o porque el niño debido a sus interacciones con el medio decida realizar alguna practica y los padres apoyen esta autonomía.

(Paneque, 2011, pág. 1):

Dada la importancia de la motivación, han surgido numerosas teorías que tratan de explicar y estudiar este complejo constructo. Así se pueden citar: El modelo fenomenológico social de Web y Harry, en el que se pasaba por tres fases, la primera de involucramiento por motivación intrínseca -siendo la relación social y pasarlo bien los motivos principales-; la segunda como fases de mejora y adquisición de competitividad -existiendo una interacción entre motivación intrínseca y extrínseca-; y por último la fase de motivación extrínseca -aclarando que no todos los practicantes llegan a la última fase, por abandono de la actividad.

La motivación a practicar un deporte viene en dos estilos motivación intrínseca y extrínseca, estas dos formas encierran unos motivos personales y externos que motivan a la persona a practicar un deporte y a mantenerse en el tener la adherencia suficiente para seguir realizando la práctica deportiva a pesar de las dificultades, obstáculos o fracasos, se debe a un buen manejo de la confianza y automotivación también al manejo de la frustración de cada persona, estos factores pueden afectar la motivación del individuo y caer en la deserción o en dejar de lado la importancia de la práctica deportiva.

(Torres, 2013, pág. 1):

Numerosos estudios revelan un considerable descenso del interés y de la participación en actividades físicas y deportivas en la población joven, fundamentalmente en el periodo de la adolescencia. El entrenamiento y la competición pueden ser contextos ideales para fomentar el compromiso deportivo del adolescente, siempre y cuando el joven deportista alcance una adecuada motivación, ya que ésta es clave para lograr la adherencia a la práctica físico deportivo. (Kanfer, 1994; Sage, 1977) definen la motivación como un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, intensidad y persistencia del comportamiento. La dirección hace referencia a las metas que una persona elige perseguir, la intensidad se refiere a la cantidad de esfuerzo que invierte

para lograrlas, y la persistencia a cuánto tiempo continúa en la persecución de las mismas

Podemos encontrar adherencia al deporte como tal es decir que le guste el deporte y lo practique por gusto pero no lo hace con la intensidad adecuada o con la concentración y adherencia suficiente al entrenamiento para la consecución de logros a corto mediano y largo plazo como lo puede ser cambios anatómicos y físicos o mejoras técnicas y tácticas, de igual manera se puede dar el contrario que solo se entrene para la consecución de resultados y lograr metas y objetivos pero anímicamente este deporte no le aporta nada a su ser.

La motivación es la principal fuente de la adherencia, se puede decir que si se está motivado tenemos adherencia y si no se tiene motivación podemos llegar a una deserción del entrenamiento o del deporte como tal.

(Roberts, 1995, pág. 31) Se refiere a la motivación como “aquellos factores de la personalidad, variables sociales, y/o cogniciones que entran en juego cuando una persona realiza una tarea para la cual es evaluada, entra en competición con otros, o intenta lograr cierto nivel de maestría”

Razones para realizar la práctica deportiva.

La universidad del valle tiene múltiples grupos deportivos y recreativos para que los estudiantes participen en ellos.

Hay deportes competitivos y deportes recreativos cual es la diferencia de unos con los otros que los deportivos tienen como objetivo del entrenamiento competir y los recreativos simplemente realizar la práctica ya sea deportiva cultural o recreativa.

El Área de Deportes ofrece prácticas continuas en variados deportes especialmente aquellos que hacen parte del deporte Universitario (Ascundeportes) estos son de carácter competitivo y representativo.

Los equipos son integrados por funcionarios y estudiantes de la Universidad del Valle, en las modalidades masculina y femenina, quienes representan a la institución en eventos del deporte Universitario.

Las personas que poseen condiciones físicas y técnicas para integrar los equipos, primero son seleccionadas y luego ingresan a un proceso formal de entrenamiento. Los estudiantes que obtienen resultados deportivos satisfactorios a nivel nacional e internacional, pueden acceder a becas de pregrado que se otorgan por méritos deportivos. Las selecciones se conforman previa inscripción de los estudiantes en las oficinas del Centro Deportivo Universitario de las sedes Meléndez y San Fernando. Pueden participar los estudiantes de pregrado y postgrado con matrícula académica vigente. (universidad del valle, s.f.)

En este caso la investigación se centrará en la adherencia a los grupos que son competitivos de alto rendimiento porque son los que más demanda de entrenamiento requiere para poder así tener unos buenos resultados en competencia.

(Guillen & Alvarez-Male, 2010, págs. 233-252) Señalan que:

La motivación que impulsa a la participación o acción, es un concepto psicológico que está presente en todas las conductas del hombre. No es tangible y surge en la medida en que existe una serie de necesidades reales o artificiales a las que la persona debe dar respuesta. La motivación es un proceso complejo y cambiante y es una consecuencia de la combinación de factores internos y externos”

Si bien la adherencia es el principal tema de este trabajo debemos ver cuáles son las razones o la motivación de los estudiantes para practicar un deporte la adherencia no puede ir sola debe ir acompañada de la motivación y las razones que esta conlleva.

Muchas teorías nos llevan a tener un panorama para poder investigar estas razones; la autodeterminación, la automotivación, el alcanzar logro o metas.

Las razones que los motivan a tener una adherencia positiva al entrenamiento son las que hacen que los resultados competitivos también sean positivos.

Así como las razones que los motivan son personales hay otros factores que influyen en esa motivación como el apoyo tanto de familiares, amigos y entrenador, el afrontar el fracaso como una oportunidad de mejorar, la presión social para ser el mejor.

(Falcon & Rivero, 2011, pág. 1) Argumenta que:

Como factor motivante la actividad física tiene notables efectos positivos en la prevención de algunas afecciones coronarias, en el control adecuado del peso, en el concepto de salud percibida, en la mejora de hábitos de vida: menos consumo de alcohol, fuman menos, en pocas palabras, se cuidan más; sin duda mejora la autoestima.

El ejercicio aeróbico, en presencia de oxígeno, moderado en intensidad, mejora, según numerosos estudios, los estados de tensión, de ansiedad, de estrés y ayuda a aumentar el vigor; y se ha mostrado beneficioso en algunos trastornos depresivos, tema éste que ha sido profusamente estudiado, pues desde hace tiempo se observaba, por ejemplo, que los corredores de largas distancias y las personas que hacían actividad física con continuidad tenían menos índices o rara vez presentaban síntomas depresivos. Los ejercicios aeróbicos, es decir sin deudas de oxígeno, realizados de forma moderada, con duración adecuada de la sesiones, y con una cierta continuidad semanal, tales como montar en bicicleta o correr, parecen favorecer además de mejores hábitos de salud, un sistema de vida más relajado, un pensamiento más positivo u coherente, menor sensación de estrés, alta autoestima, mejor manejo o bajos niveles de ansiedad; aunque hay que señalar que el ejercicio, de moderado a intenso, puede llevar a situaciones descritas como de “adicción al ejercicio, que comporta sensaciones de que no podemos dejar de correr ni un solo día, se presenta un cuadro de irritación , de pensamiento que vuelve siempre hacia la carrera, de excitación, de descontrol, que es percibido por familiares, amigos y compañeros de trabajo.

Hay sensación de vacío cuando no se corre y un estado general en el cual, en casos extremos, puede llegarse a alterar, incluso a descuidar, la vida laboral y familiar (Jaenes, 1994). Las personas que nadan, frecuentemente observan que se encuentran más relajados, menos tensos que las personas que no lo hacen, así como menos confusos emocionalmente, menos deprimidos, quizás menos tristes y enfadados, en la misma línea de lo encontrado en los practicantes habituales de yoga, que puede ser practicado en la propia casa y no necesita ni de espacio ni de aparatos especiales. Las actividades realizadas en grupos, como aeróbico en sus diversas modalidades, gimnasia de mantenimiento y otros tipos de ejercicios de similares características, benefician la capacidad de cohesión, de relación y comunicación; también crea sensaciones de bienestar, de autoconfianza, confianza y estima por los demás, mejora la sensación, la capacidad de hacer más cosas, incluso de trabajar mejor, así que éste puede ser buen

comienzo, porque las grandes ciudades están llenas de gimnasios que hacen ofertas interesantes a este respecto.

Hay una teoría llamada teoría de la auto determinación nos proporciona la idea de cómo las personas se pueden motivar para la realización de la actividad física y mantenerse en ella.

Según (Molineros Gonzales, Slaguero del valle, & Marquez, 2011, págs. 287-304):

La teoría postula que la conducta intencional del ser humano puede describirse a través de procesos de motivación intrínseca e internalización.

La motivación es uno de los elementos clave para conseguir una adecuada adherencia al ejercicio.

Una motivación intrínseca es la que nos lleva a realizar la práctica deportiva por el simple hecho del gusto por hacer sin tener logros externos o sin esperar nada a cambio, solo por el simple hecho de sentirse bien y querer hacerlo.

La teoría asume que el apoyo a la autonomía es el elemento esencial para la satisfacción de las necesidades psicológicas. Actuar con autonomía significa actuar con un sentido de volición y con la percepción de que se puede elegir. Por el contrario, estar o sentirse controlado significa actuar con un sentido de presión, sentir que se tiene que realizar esa acción.

Así como existe la motivación intrínseca también existe la extrínseca la que tenemos cuando queremos una recompensa un fin una meta o logro externo

(Molineros Gonzales, Slaguero del valle, & Marquez, 2011, págs. 287-304):

La motivación extrínseca se caracteriza porque el impulso (o motivación) para la acción es instrumental en su naturaleza (Deci y Ryan, 1985), más allá de los primeros trabajos en los que la motivación extrínseca se operativizaba con respecto a elementos controladores (e.g., eventos apoyados por un locus externo de causalidad cuyas conductas estaban dirigidas por recompensas, entregas, premios a los mejores jugadores, etc.) que simplemente contrastan con la motivación intrínseca (Deci, 1971).

La universidad tiene dispuesto el estímulo por méritos deportivos aquellos Estudiantes que se destaquen por resultados deportivos del orden regional, nacional e Internacional. Para lo cual se ha dispuesto la Resolución 1632 de 1995 de Rectoría que otorga becas de matrícula a los Estudiantes de pregrado.

La Universidad ofrece a la Comunidad Universitaria la organización de eventos lúdicos deportivos con el propósito de integrar a través del deporte las distintas facultades planes y estamentos agrupados en equipos en representación de sus facultades; Para lo cual la Sección Cultura, Recreación y Deportes dispone de los implementos, escenarios y premiación.

Cada semestre se programan eventos en las sedes Meléndez y San Fernando en diversas actividades deportivas y lúdicas. (universidad del valle, s.f.)

Estos dos tipos de motivación –intrínseca, extrínseca- son las pautas para conocer las razones por la cual los estudiantes realizan la práctica deportiva dentro de estas dos motivaciones se encuentran específicamente las razones representadas en las respuestas obtenidas de las preguntas que haremos en relación a aspectos de tiempo, edad, gusto, educación, situación socioeconómica entre otras que tendremos al finalizar la encuesta realizada a los estudiantes.

Los tipos de motivación y sus razones son las respuestas a si estos estudiantes tienen adherencia a la práctica deportiva las razones de realizar un deporte el por que como y cuando realizarlo son factores que influyen en cada personas y así a sus resultados deportivos, la motivación intrínseca y extrínseca no se encuentran en uno u otro individuo las dos subsisten y se apoyan una a la otra, cuando el estudiante se encuentra bajo en su parte anímica su motivación extrínseca lo puede ayudar a seguir adelante ya que tiene una meta que cumplir, y viceversa, la clave está en que cuando una nos falle podamos hacer uso de la otra para así no dejar desfallecer nuestra motivación, eso depende del trabajo personal y el trabajo psicológico que se pueda lograr con el entrenador, ya sea en un deporte en conjunto o individual.

(Gomez, Ruiz, Garcia, Granero Gallegos, & Pieron, 2009, pág. 521):

En el ámbito del deporte, la motivación hace referencia a cómo interactúan las variables sociales, ambientales e individuales, determinando la elección de una u otra actividad deportiva, la intensidad en la práctica de dicha actividad, y la persistencia en la tarea y el rendimiento (Balaguer, 1994).

Para (Regina & Brandao, 2004, pág. 1):

La asistencia regular a las sesiones prácticas y a las diferentes actividades que las complementan, así como el cumplimiento de todas las tareas que los deportistas deben realizar, dependen fundamentalmente de la motivación. De hecho, la motivación influye en la selección y la adherencia a la actividad, el esfuerzo y la calidad de la performance en cualquier situación. Por otro lado, el ausentismo o el cumplimiento parcial de las tareas pueden ser causados por el aburrimiento ante la rutina, una planificación inapropiada de los entrenamientos y problemas de comunicación interpersonal, perjudican el proceso de entrenamiento.

(Guirado, 2014, pág. 1) Señala que:

El trabajo de Kenyon en 1968 ha sido el más riguroso a la hora de clarificar las razones por las que las personas realizan actividad física. Kenyon desarrolló un modelo teórico que hipotetizó seis sub-áreas para explicar el valor de la actividad física:

1. Actividad física como experiencia social.
2. Actividad física para mejorar la salud y la forma física.
3. Actividad física como búsqueda de sensaciones.
4. Actividad física como experiencia estética (búsqueda del equilibrio, de la armonía).
5. Actividad física como catarsis (para relajar tensiones).
6. Actividad física como experiencia ascética (poner a prueba la resistencia, el autocontrol y la fuerza).

Razones para abandonar la práctica deportiva

Al ser una práctica no obligatoria o no necesaria para la vida académica, y que no se le dé más importancia de la que tiene, los estudiantes deben elegir entre ir a entrenar o ir a estudiar.

Es una realidad que con el paso del tiempo y el aumento de las responsabilidades los individuos que no ven el deporte como una carrera profesional y que no se dedican solo al

deporte y deciden hacer una carrera académica empiezan a dejar el deporte como una práctica más de la vida diaria y lo ven como un hobby ya sea por salud, imagen, divertimento.

Al pasar a un segundo plano esta práctica deportiva es muy fácil sacar razones o excusas para no asistir a los entrenamientos diarios. Pero por que pasa estos, sencillamente el deporte universitario es una práctica que en Colombia es solo una actividad más de esparcimiento y disfrute que los estudiantes pueden realizar a lo largo de su carrera universitaria y que de vez en cuando participan competitivamente para darle reconocimiento a dicha universidad.

(Chillon, y otros, 2012, págs. 45-54) Creen que:

A pesar de los reconocidos beneficios físicos, psíquicos y sociales que la práctica de actividad físico-deportiva produce en la salud de los jóvenes, la prevalencia de abandono y falta de este tipo de actividades está mostrando un importante aumento a nivel mundial, particularmente en los países desarrollados.

(Salguero, Tuero, & Marquez, 2003, pág. 1) El concepto de abandono deportivo lo expresan como “aquella situación en la cual los sujetos han finalizado su compromiso explícito con una especialidad deportiva concreta”

(Nuviala Nuviala & Nuviala Nuviala , 2005, págs. 295-307) “García Ferrando (1993), Bodson (1997) y Ruiz Juan (2001) enumeran una gran variedad de motivos del abandono entre los jóvenes destacando como principal la falta de tiempo o las exigencias para el estudio y el trabajo.”

(O'Farrell vitaller, Jaenes Sanchez, & Gimenez Fuentes-Guerra, 2003, págs. 2-3) Afirman “que El hecho de identificar dichas causas adquiere una gran importancia ya que permite planificar unas pautas de intervención orientadas a tratar de evitar o, al menos retrasar, la aparición de dicho fenómeno del abandono deportivo”.

Los factores y o motivaciones intrínsecos y extrínsecos hacen parte de los motivos del abandono parcial o total de la práctica deportiva

Para (Bueno Gonzales, 2009, pág. 9):

Además de potenciar la motivación, es importante controlar las situaciones estresantes del entrenamiento que podrían aumentar el riesgo de falta de adherencia; debiendo considerarse, tanto situaciones relacionadas con la actividad deportiva en su conjunto

(ej.: la amenaza de fracaso en la competición), como situaciones ligadas, específicamente, al propio entrenamiento deportivo (ej.: los insultos del entrenador, la carga de trabajo, la monotonía, etc.).

(Palmeira, 1999, pág. 117) “La presencia de un determinado tipo de personalidad podrá, junto con las capacidades de afrontamiento, ejercer un efecto directo y, o, tampón en la respuesta al estrés a través de la interacción con la historia de factores de estrés.”

(Jimenez A. , 2014, pág. 1) Afirma qué:

El deportista al estar estresado, reduce el nivel de atención, distrayéndose con mayor facilidad y eliminando atención de lo realmente importante, además de que genera más desgaste y cansancio físico y mental, y errores de ejecución, lo que aumenta la probabilidad de lesión.

Sobre esta problemática, Cervelló (1995), citado en (Macarro Moreno, Romero Cerezo, & Torres Guerrero, 2010, págs. 295-519):

realizó un análisis bastante exhaustivo sobre los motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva de la población, y concluyó que los principales motivos son: el conflicto de intereses con otras actividades (otras actividades, otros deportes, excesiva demanda temporal, trabajo); diversión (falta de diversión, aburrimiento...; competencia (falta de habilidad, ausencia de progreso técnico, miedo al fracaso); problemas con los otros significativos (problemas con el entrenador, falta de apoyo parental); problemas relativos al programa (demasiada presión, excesiva seriedad del programa, excesivo costo del deporte), y lesiones.”

(Chillon, y otros, 2012, págs. 45-54) “Sobre motivos de abandono de práctica físico-deportiva en este grupo de población, son muchos los estudios que evidencian que la falta de tiempo aducida por los estudios y el aburrimiento o pereza por la actividad”

(Macarro Moreno, Romero Cerezo, & Torres Guerrero, 2010, págs. 295-519)) Señalan que:

El factor 1, los motivos personales, es el componente dominante al explicar mayor porcentaje de varianza (35,94%) y encontrarse formado por diez de los quince ítems, apreciándose que los motivos personales relacionados consigo mismo, con el tiempo, con el profesor y sus clases propician el abandono de la práctica de la actividad físico-deportiva. El factor 2, motivos ambientales y sociales, tiene un peso menor al explicar

un menor porcentaje de la varianza (10,80%) y contempla tres ítems, en los que subyace que la presión de la actividad física, el estrés y la influencia de los padres provocan el abandono. El factor 3, motivos actitudinales, disminuye el peso al explicar una varianza menor (7,49%) y contempla dos ítems relacionados con las preferencias y el poco interés (la pereza y desgana) por continuar con la actividad físico-deportiva. Además de la falta de tiempo, los motivos para abandonar la práctica de actividad físico-deportiva son preferir hacer otras cosas en el tiempo libre y la pereza y la desgana”

Para (Olmos Galvan & Peña Andrade, 2009, págs. 30-39).

La pérdida de diversión también se considera un factor que favorece la retirada. Cuando el sujeto está realizando una práctica que ya no le satisface (motivación intrínseca) y esta falta de satisfacción no se suple con recompensas externas (motivación extrínseca), esta revocado irremediabilmente a la retirada.

(Monte, 2008, pág. 1) Señala que:

Otro de los factores relevantes dentro de la problemática del abandono deportivo prematuro, es la figura del profesor/entrenador quien guía el proceso deportivo inicial. En innumerables ocasiones nos encontramos con estas personas, realizando actividades modeladas de las prácticas deportivas profesionales, olvidando muy frecuentemente las expectativas que el propio joven podría tener para acercarse a la actividad.”

Fender (1989) citado en (Ruiz & Chirivella, 2003, pág. 151):

plantea el burnout en deportistas como una reacción a los estresores de la competición deportiva que estaría caracterizada por agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los sujetos de su entorno deportivo y disminución del rendimiento deportivo que, como puede comprobarse, supone una adaptación al deporte de la definición de Maslach y Jackson (1981), y que más adelante retomarían Weinberg y Gould (1995), caracterizando cada una de las dimensiones de la siguiente forma: —Agotamiento, tanto físico como emocional, que se manifiesta en forma de bajo concepto de sí mismo, energía, interés y confianza. —Insensibilidad que viene reflejada en las respuestas negativas hacia los otros. —Sentimientos de baja realización personal, baja autoestima, sensación de estar fallando y depresión, que se hacen visibles a partir de una baja productividad o un decremento del nivel de rendimiento

(Ruiz & Chirivella, 2003, pág. 151) Cita a (Loerhr, 1990), quien analiza la aparición del síndrome de burnout e identifica 3 aspectos emergentes para el desarrollo de este:

1. Empieza a disminuir el sentimiento de entusiasmo y energía, ya que las ilusiones que motivaron la iniciación en el deporte no siguen acompañadas de los sentimientos positivos originales al caer dentro del sistema competitivo establecido.
2. La falta de energía que empieza a manifestarse provoca en el deportista una serie de bloqueos que le afectan en el entrenamiento y la competición, lo que le provoca angustia y abandonos coyunturales.
3. Si la fase anterior se prolonga demasiado tiempo aparecerá la pérdida de confianza y autoestima, depresión, alienación y abandono definitivo del deporte.

Es precisamente el abandono uno de los pilares claves en los que se basa el estudio del burnout en deportistas, ya que esta es una respuesta clara por parte de la persona que supone «el cese de la motivación para la participación deportiva en situaciones de logro» (Cantón, Mayor y Pallarés, 1995, p. 67). Previamente, sin embargo, hay que abordar el análisis de aquellas variables que pudieran estar en el origen del burnout; así, diversos trabajos (Cohn, 1990; Hahn, 1992; Loehr y Festa, 1994) señalan algunas de las variables que pueden incidir en la merma motivacional del individuo hacia el deporte: el entrenador con un estilo de crítica centrada en el error, las altas demandas competitivas, la monotonía en el entrenamiento, los sentimientos de estar apartado, las inadecuadas estrategias de afrontamiento, la inadaptación entre las expectativas originales que el deportista tenía hacia el deporte y lo que realmente encuentra, y la falta de apoyo en su grupo de referencia.

Resulta evidente la importancia de los factores motivacionales que conforman el síndrome de burnout en la población deportiva, hasta el punto de que puede generar en el deportista una ausencia casi completa de los motivos que le habían conducido a iniciarse y mantenerse en el deporte, y aceptar como única vía posible de solución el abandono prematuro; que es aún más llamativo cuando se da en jóvenes deportistas. Todos sabemos que para desarrollar una actividad se necesita que exista un compromiso con ella, una motivación suficiente. Ante situaciones generadoras de estrés relativamente permanentes es difícil demandarle al deportista que mantenga su compromiso con el deporte, porque no obtendrá el grado de satisfacción deseable sino todo lo contrario.

En este sentido, Schmidt y Stien (1991) plantean que un deportista sufriría burnout y podría decidir abandonar el deporte si desequilibraban los componentes asociados a su compromiso con el deporte: disminución de los refuerzos (descenso de las recompensas que habitualmente recibía el deportista), aumento de los costes (básicamente de los de carácter afectivo y emocional), descenso de la satisfacción con la práctica deportiva, disminución de las alternativas que el deporte le ofrece, y aumento de la inversión (monetaria, afectiva, de esfuerzo, etc...) que ha de realizar.

En esos casos, y llegados a un punto de agotamiento emocional o burnout, el cese de la actividad no será sólo una posible consecuencia sino también un consejo a seguir para intervenir terapéuticamente ante el síndrome.

Deserción al entrenamiento.

Como lo han mostrado y denunciado muchos de nuestros deportistas colombianos sobre el apoyo al deporte nuestra universidad no es ajena a este factor económico social y cultural en el cual el deporte no es más que un pasatiempo o donde solo se contempla el futbol como un deporte de alto ingreso, en donde no te puedes dedicar solo al deporte hay que haber otra carrera profesional por encima de esta práctica, es muy común que con la academia, el trabajo y otros factores sociales como la familia y los amigos, la práctica deportiva empiece a hacerse a un lado y a ocupar un segundo plano en la vida de los estudiantes colombianos en donde es más importante estudiar y posteriormente conseguir un trabajo para sobrevivir que practicar un deporte que poco o nada le dará ayuda monetaria.

El termino de deserción significa abandonar, dejar alejarse, en nuestro caso sería el abandono ya sea a un entrenamiento completo o parcial, es decir que falte una hora de entrenamiento o una sesión de entrenamiento, una semana un mes o indefinidamente.

Para (Olmos Galvan & Peña Andrade, 2009, págs. 32-3) “La deserción se da en el momento que una persona o grupo de personas abandona alguna actividad que realizaba o se aleja de un grupo en el que anteriormente se había visto integrado.”

Según (O'Farrell vitaller, Jaenes Sanchez, & Gimenez Fuentes-Guerra, 2003, pág. 1) EL abandono deportivo se define como:

aquella situación en la cual los sujetos han finalizado su compromiso explícito con una especialidad deportiva concreta” Con esto queremos decir que al hablar de abandono deportivo no sólo nos referimos al cese total de toda práctica deportiva, sino también a la transición de una modalidad o especialidad deportiva determinada a otra distinta (Salguero y col., 2003)

(Guerrero, 2005, págs. 112-147) Indica que “los adolescentes en la actualidad tienen una gran oferta de actividades extraescolares y muchas de ellas son más motivantes para sus padres, en cuanto a su futuro académico, que la práctica deportiva”.

Según (Olmos Galvan & Peña Andrade, 2009, págs. 30-39):

En el ámbito vocacional se encuentra en el momento en el que se orienta hacia una profesión, hacia el mundo del trabajo, todo se concretiza en el proyecto de la existencia. Ese proyecto es el conjunto de valores donde la joven crece, le da una orientación a la propia vida y lo orienta dinámicamente hacia el futuro. Puede el joven desviarse escogiendo un proyecto consumista, egocéntrico. Un proyecto válido ha de tener en cuenta el hecho fundamental de la existencia, las convicciones religiosas o el compromiso.

(Chillon, y otros, 2012, págs. 45-54). Dice que

Son muchos los estudios que evidencian que la falta de tiempo aducida por los estudios y el aburrimiento o pereza por la actividad constituyen los elementos de deserción más destacables en estos chicos y chicas.

La falta de tiempo es una razón por la cual la deserción aumenta con la edad por lo cual se aumenta las responsabilidades sociales como el empleo, familia, la educación, dejando de lado la importancia de los beneficios que conlleva realizar la práctica deportiva para la salud.

(Chillon, y otros, 2012, págs. 45-54) “En referencia a los motivos de abandono y de no práctica físico-deportiva, destacan la falta de tiempo por estudios y la pereza como principales causas, con una mayor incidencia en las chicas que en los chicos y con un incremento de ambos con la edad.”

Según (Olmos Galvan & Peña Andrade, 2009, págs. 30-39):

Dentro de los factores sociológicos nos encontramos con que uno de los principales factores de deserción en atletas colimenses mayores de 21 años en la disciplina del handball es el hecho de que los entrenamientos son a ciertas horas y los jóvenes no podían coincidir con los horarios de entrenamiento debido a la nueva gama de actividades y responsabilidades con las que deben cumplir, esto según el 83% de los encuestados, quienes respondieron que dejaron el handball debido a que no coincidían con los horarios de entrenamiento. El 75% reportó que ya no tienen tiempo debido a que sus intereses personales cambiaron, es decir, dan mayor prioridad a la práctica de otras actividades.

Para (Garcia-Naveira, 2010, págs. 229-268) ;

Ante este panorama se requiere al menos dos líneas de trabajo por parte del psicólogo deportivo a) preventiva: contribuir a la formación y planificación del futuro personal y profesional durante el período activo del deportista; b) afrontamiento: las entidades vinculadas al deporte de alto rendimiento, deberían establecer programas de asesoramiento e intervención que faciliten el período de ajuste a la nueva situación de los deportistas.”

Es trabajo de los entrenadores o si se cuenta con psicólogo deportivo, hacer el acompañamiento ideal en las etapas de cambio del deportista que este tiene a lo largo de su vida, ya sea familiar, social, física psicológica económica, factores que afectan a la realización y adherencia de la práctica deportiva, teniendo en cuenta que un exceso de adherencia como escape a problemas que pueda vivir la persona también es considerada nociva para los resultados deportivos como físicos del deportista, porque puede resultar en sobreentrenamiento, lesiones o fatiga por el exceso de práctica deportiva o no tener la concentración necesaria en los ejercicios y así mismo en los objetivos planteados de la práctica y el entrenamiento.

(Ruiz & Chirivella, 2003, pág. 151) afirma que:

El proceso de cronificación de la respuesta de estrés, que tiene entre sus principales consecuencias el desarrollo de un síndrome de agotamiento emocional o burnout , parte de un mecanismo psicobiológico que hace ya tiempo H. Seyle denominara como Síndrome de Adaptación General. Este se refiere a la respuesta de alarma que realiza

la persona ante una situación potencialmente amenazante (o estresante), que en caso de persistir (evaluada la realidad de su presencia y la necesidad de responder a ella), conduciría a una fase de afrontamiento o resistencia, durante la cual se producen diversos cambios psicobiológicos como el aumento de la concentración y el estrechamiento del foco atencional así como emociones de angustia o irritación; y que cuando la alarma persiste, y la resistencia se exagera, se puede llegar a una situación de agotamiento agudo.

(Guitart, 2007, pág. 1) Cita a (Maslach & Jackson, 1981) Definen el burnout como:

Un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal» Los síntomas principales incluirían actitudes negativas, insensibilización, y culpa, y comportaría diversos problemas asociados: fatiga, insomnio dolores de cabeza, resfriados persistentes, problemas digestivos, abuso de alcohol y drogas, problemas de sociabilidad, absentismo laboral, y depresión.

Capítulo 3

3.1. Resultados

3.1.1. Resultado encuesta profesores- entrenadores

Se realizó la encuesta a 19 profesores- entrenadores que están a cargo de cada equipo deportivo de la universidad del valle. (Natación, choy lee fut -kung- fu, voleibol, últimoate, futbol femenino, rugby, subacuáticas, atletismo, baloncesto, futbol, rugby masculino, tenis de mesa, futbol sala, judo, karate, taekwondo, tenis, vóley playa, wáter polo)

El género masculino predomina sobre el femenino con una participación del 90% y solo el 10% equivale a entrenadoras mujeres. Tomando la muestra de 19 entrenadores en total solo 2 son de género femenino.

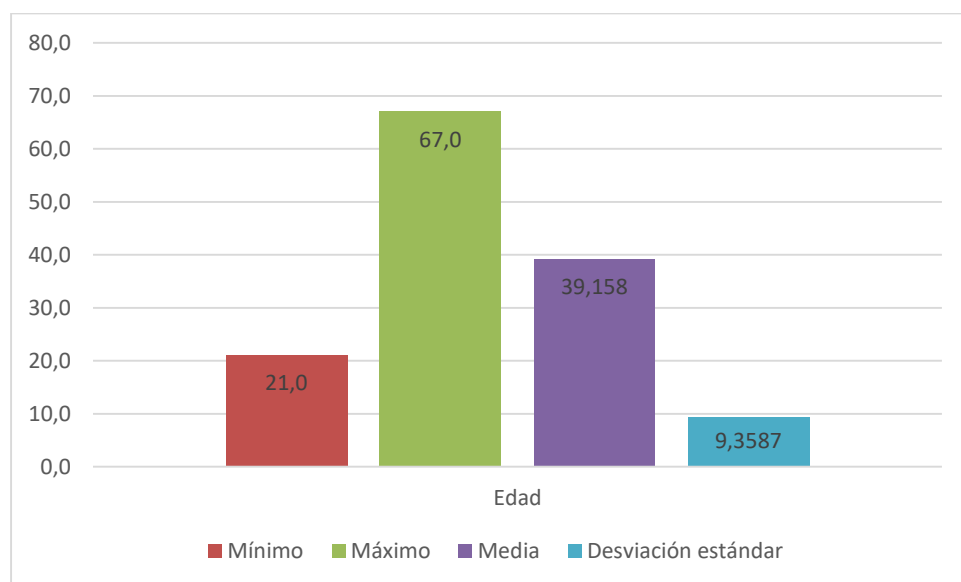


Figura 1 Resultado edad.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en la encuesta realizada a los entrenadores se pudo evidenciar, la diversidad de edad, los resultados arrojaron una edad mínima de 21 años y una máxima de 67, de igual manera encontramos una media de 39 años.

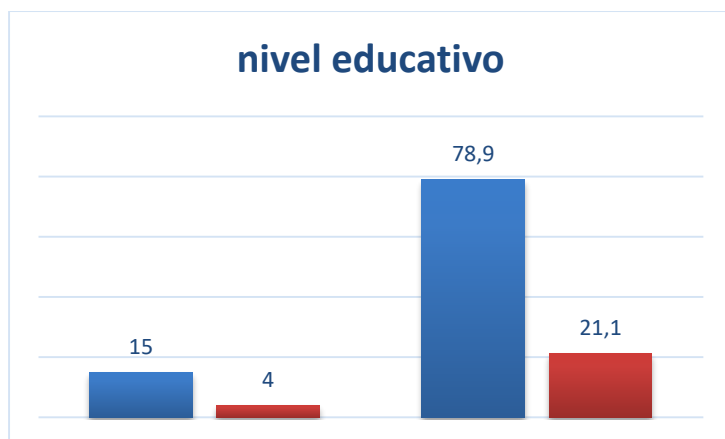


Figura2 nivel educativo.

En cuanto al nivel educativo, identificado con 1 para pregrado y 2 para maestría el 79% señalo que tiene un pregrado y solo el 21% maestría

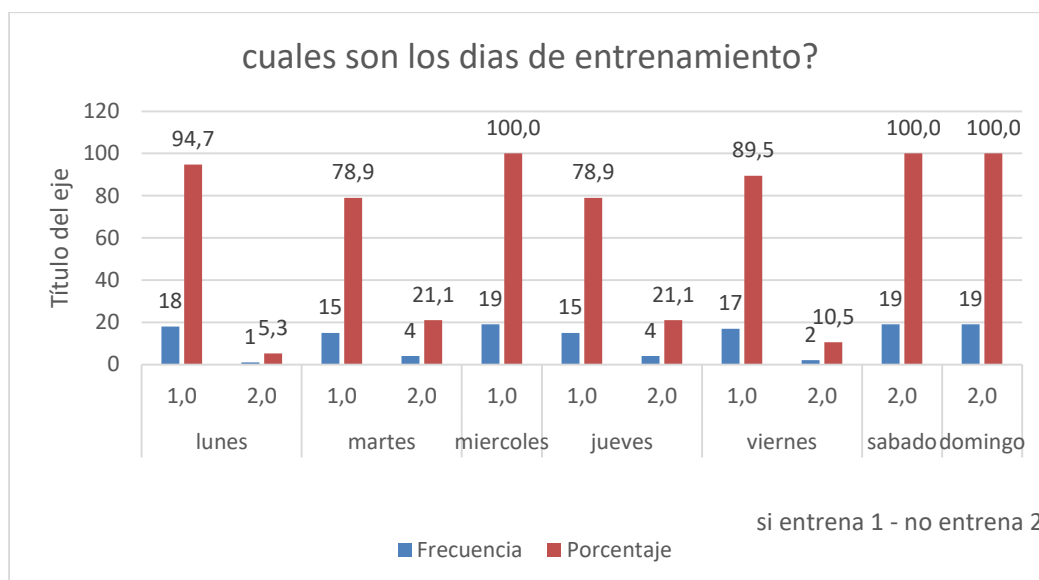


Figura3 ¿cuáles son los días de entrenamiento? Que días de la semana son el entrenamiento.

En cuanto a los días de la semana en los que hay entrenamiento los lunes miércoles y viernes tienen como días escogidos en su mayoría para el entrenamiento haciendo un entreno sistemático de 3 días.

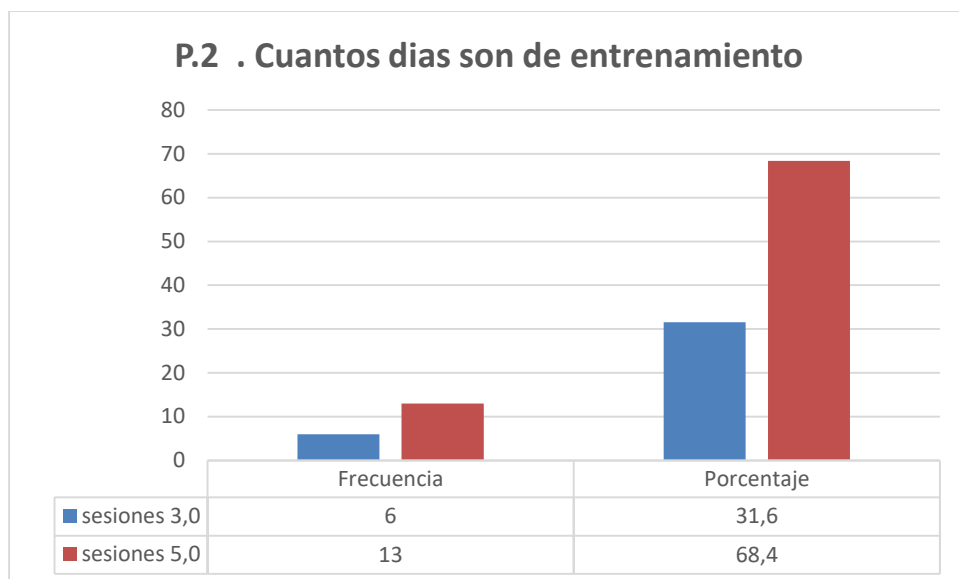


Figura4 cuantos días son de entrenamiento

Se encontró que la mayoría de los grupos deportivos entrenan 5 veces a la semana dejando como días de descanso sábados y domingo, en los cuales ningún equipo deportivo entrena en el campus, los grupos deportivos están activos incluso en temporada de vacaciones.

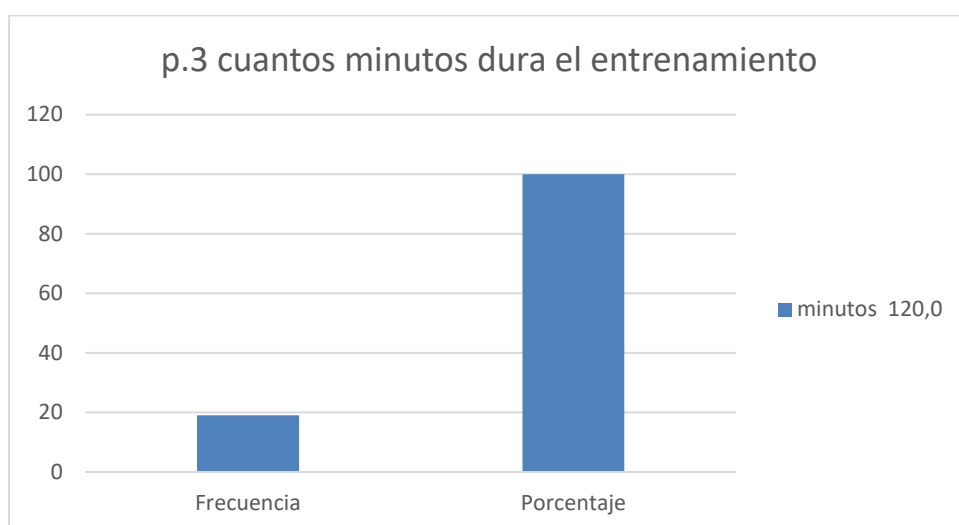


Figura5 cuantos minutos dura el entrenamiento

La intensidad horaria de un entrenamiento esta estandarizada en 2 horas (120 min) para todos los grupos deportivos,

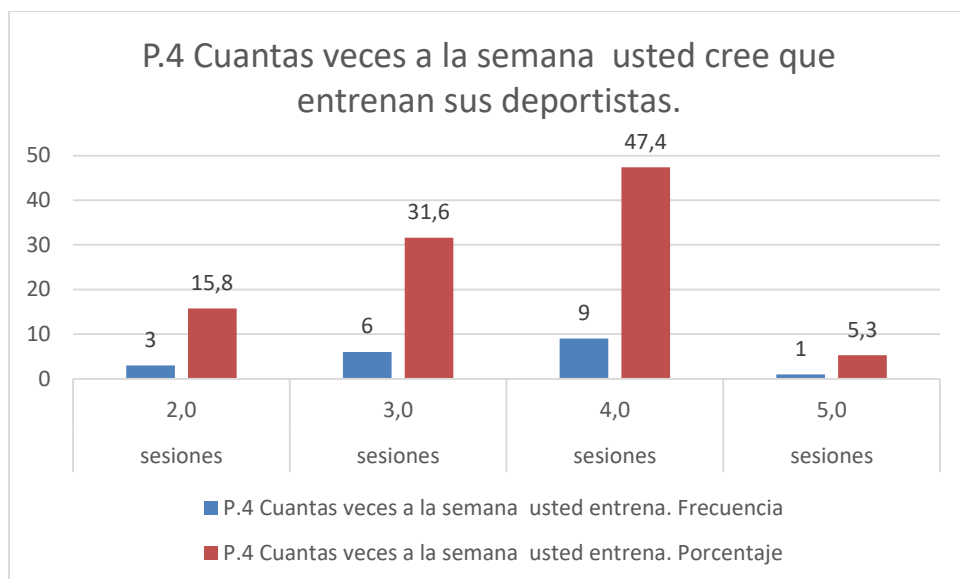


Figura 6. ¿Cuantas veces a la semana usted cree que entrenan sus deportistas?

El 47.4% entrenadores contestaron 4 sesiones por semana seguida en menor porcentaje por 3, 2, 5 sesiones

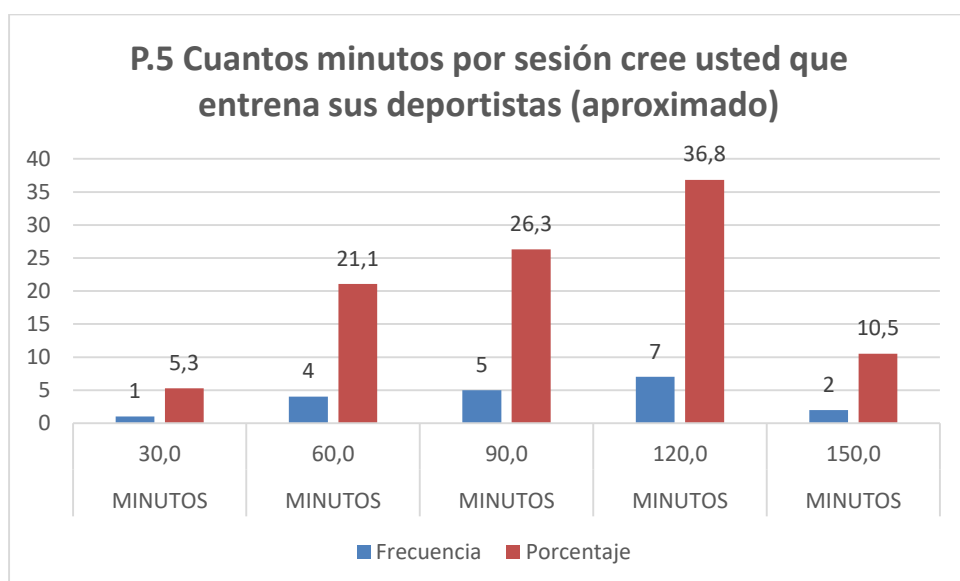


Figura7 ¿cuantos minutos por sesión cree usted que entrena sus deportistas?

36.8% corresponde a 120 min, y la respuesta con menor porcentaje fue de 30 min.

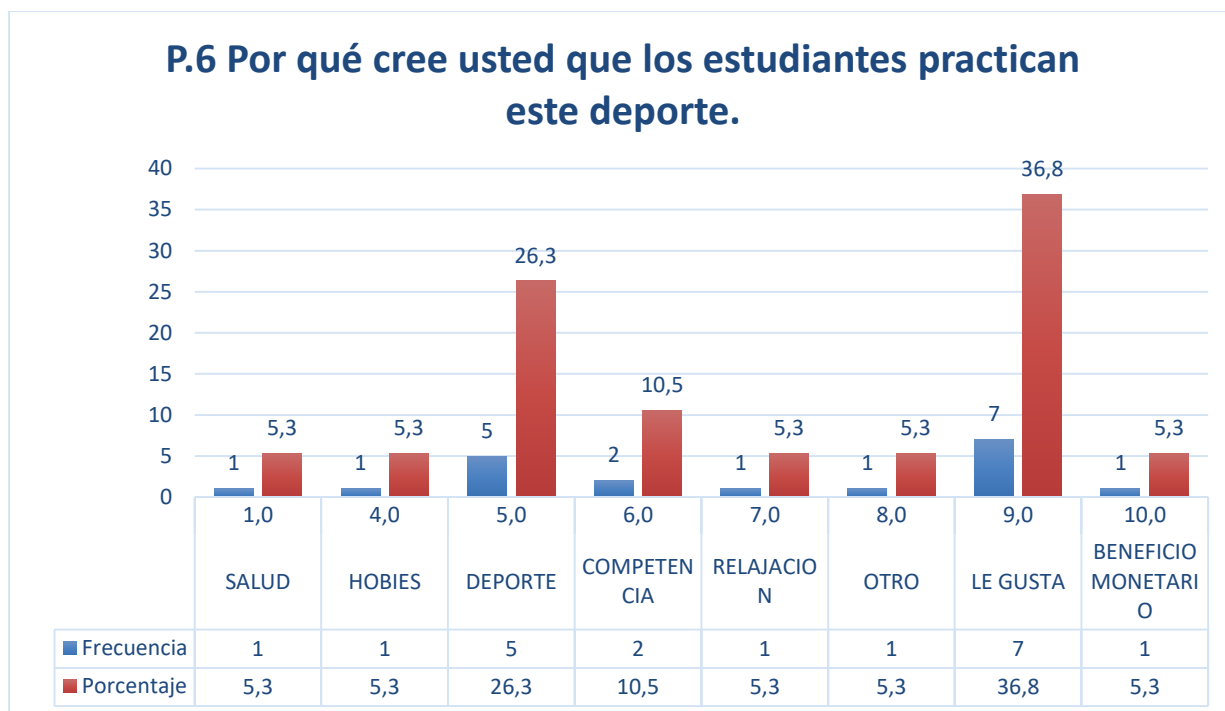


Figura8 ¿por qué cree usted que los estudiantes practican este deporte?

Se les pregunto las razones que creían sus deportistas practicaban deporte el 36.8% se le atribuyo a la variable le gusta, convirtiéndose en esta -según los entrenadores- el motivo o razón principal para que los estudiantes practique deporte

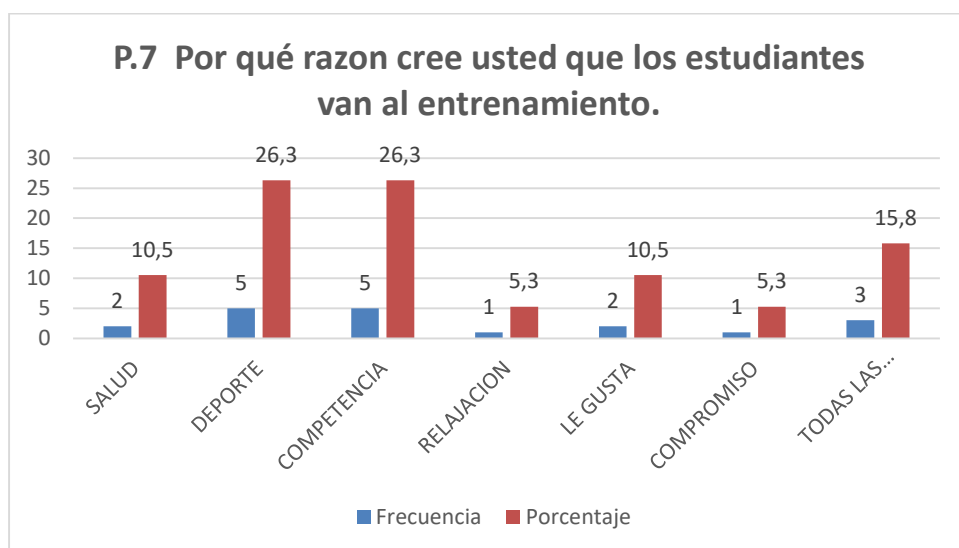


Figura 9 ¿por qué razón cree usted que los estudiantes van al entrenamiento?

Los entrenadores identificaron 2 motivos principales por los cuales según su opinión sus deportistas asisten a los entrenamientos, con 26.3% las variables -por deporte, competencia- fueron las razones con mayor incidencia.

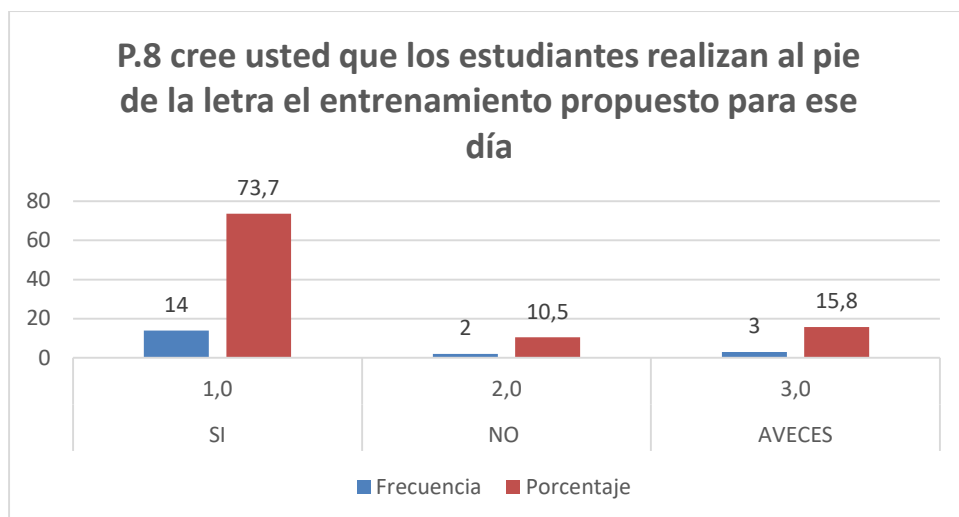


Figura 10 ¿cree usted que los estudiantes realizan al pie de la letra el entrenamiento propuesto para ese día?

En cuanto a realizar el entrenamiento a conciencia por parte de los deportistas los entrenadores identificaron que sí con un 73.7% 14 de los 19 entrenadores creen que sus deportistas realizan al pie de la letra el entrenamiento propuesto para la sesión.

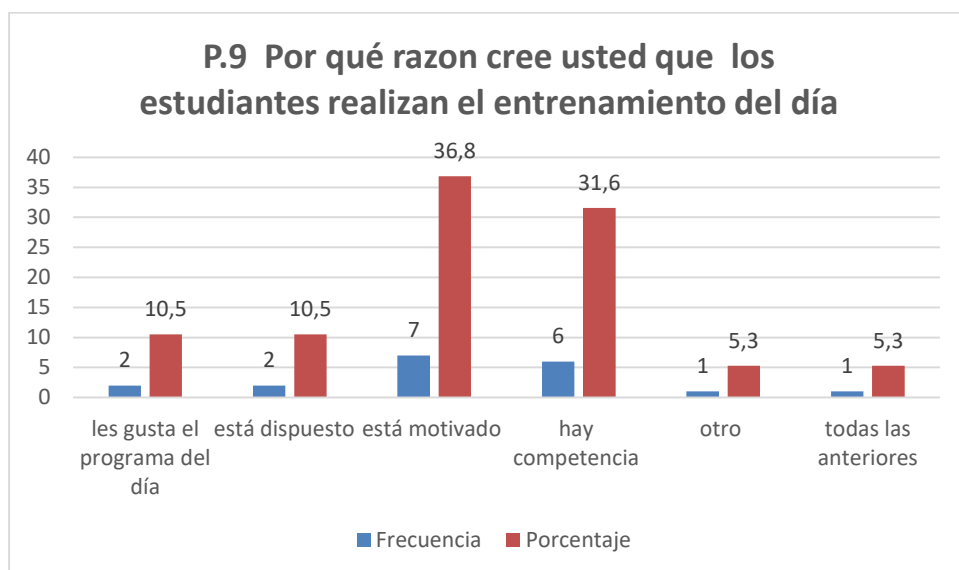


Figura 11 ¿por qué razón cree usted que los estudiantes realizan el entrenamiento del día?

La motivación por la que los deportistas realizan el entrenamiento diario según los entrenadores respondieron con un 36.8 % como está motivado seguida de hay competencia con el 31.6%

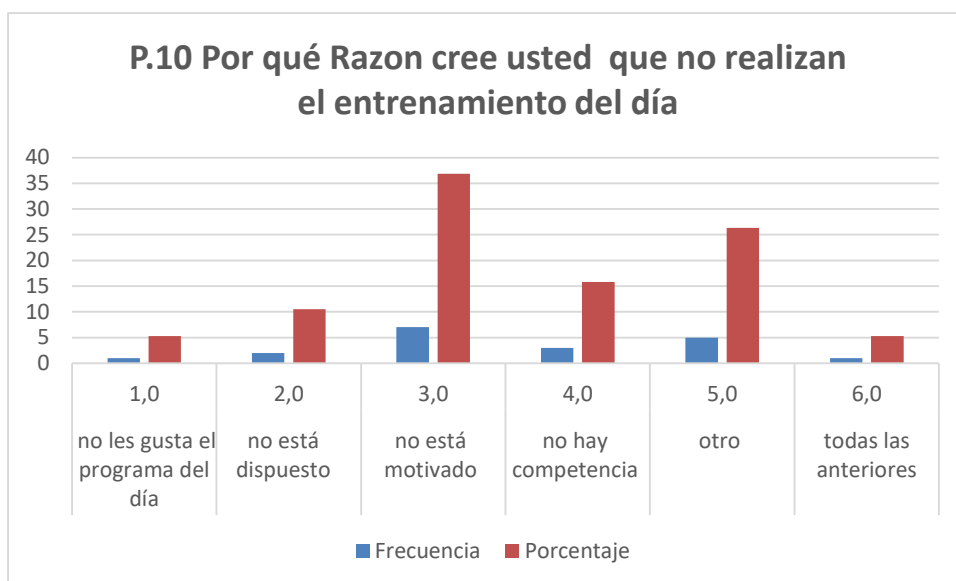


Figura 12 ¿por qué razón cree usted que no realiza el entrenamiento del día?

Se identificó como no está motivado la principal razón, seguida de la variable otro, en los que incluían lesiones, problemas económicos, de tiempo.

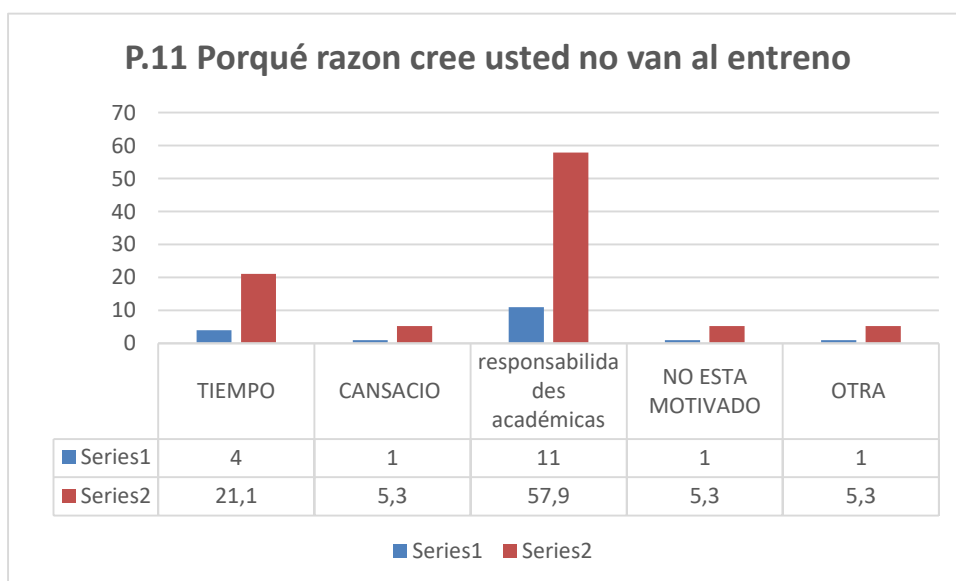


Figura13 ¿por qué razón cree usted no van al entreno?

El motivo de la no asistencia al entrenamiento identificada por los entrenadores fue la de responsabilidades académicas. Seguida de tiempo, y otro donde incluían quedarse dormido, lesiones, problemas económicos

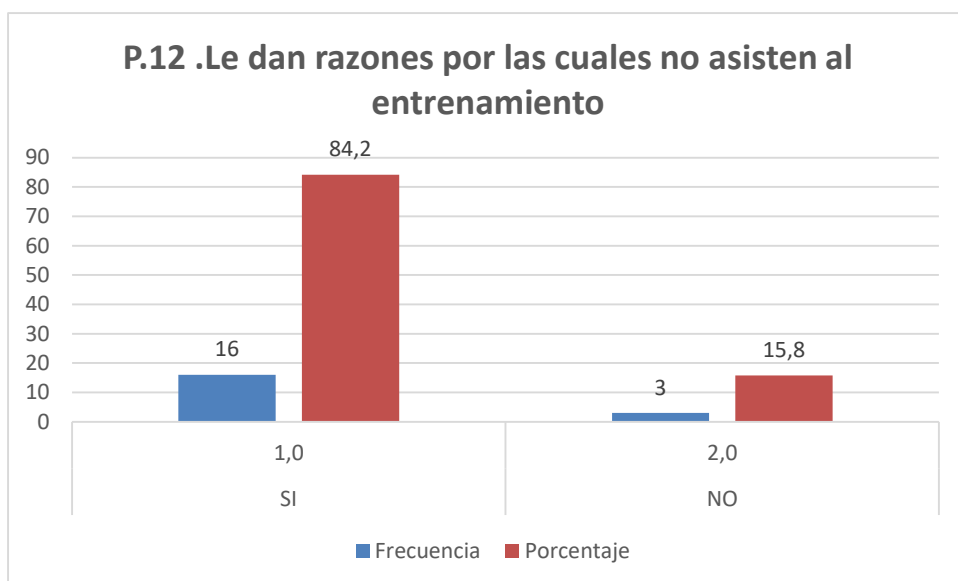


Figura14 ¿le dan razones por las cuales no asisten al entrenamiento?

Al 84.2% de los entrenadores, sus deportistas les dan razones por las cuales no asisten al entrenamiento,

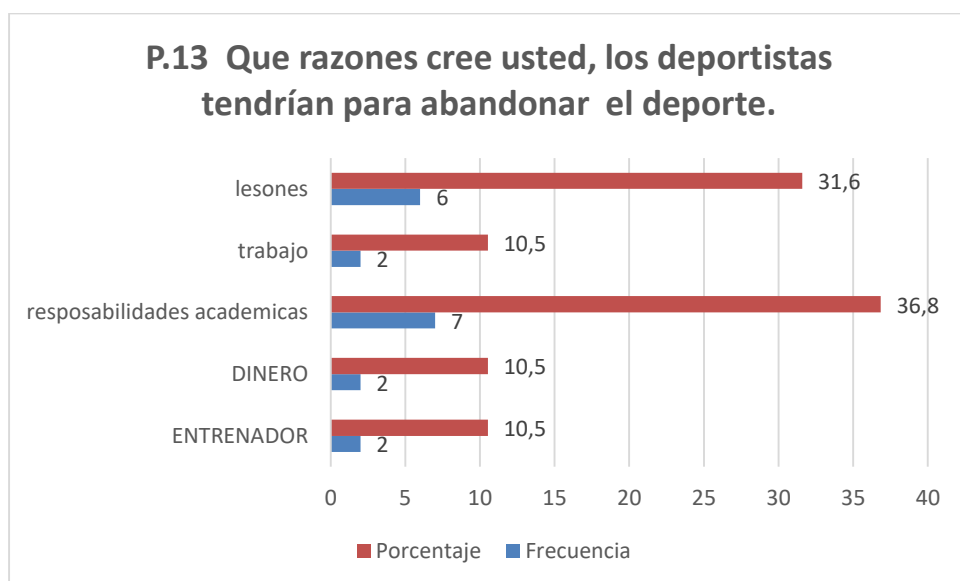


Figura15¿qué razones cree usted, los deportistas tendrían para abandonar el deporte?

La razón que más identificaron fue la de responsabilidades académicas seguida de lesiones, trabajo dinero y el entrenador.

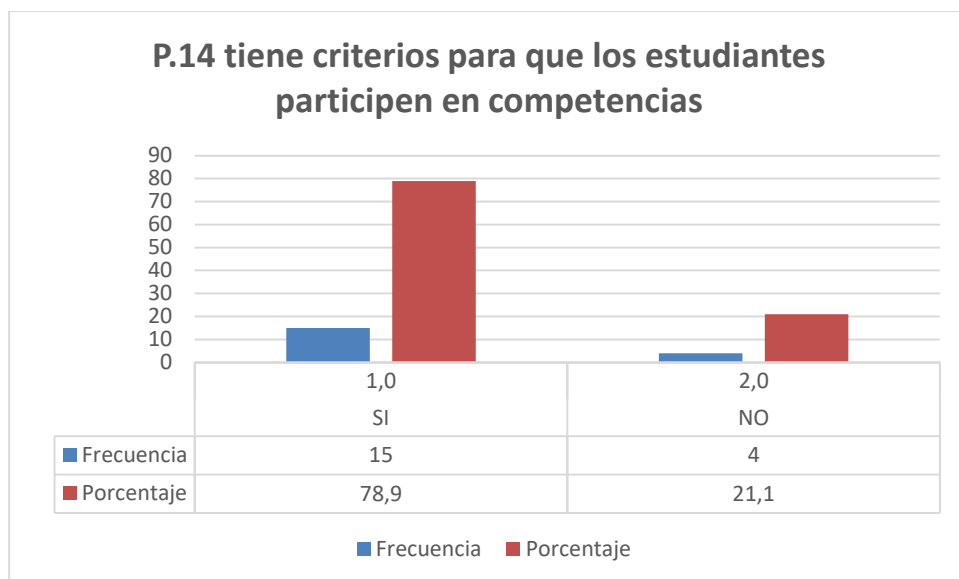


Figura16 ¿tiene criterios para que los estudiantes participen en competencias?

Para que los estudiantes participen de competencia 15 entrenadores tienen criterios de inclusión y el 4 restante no lo tiene,

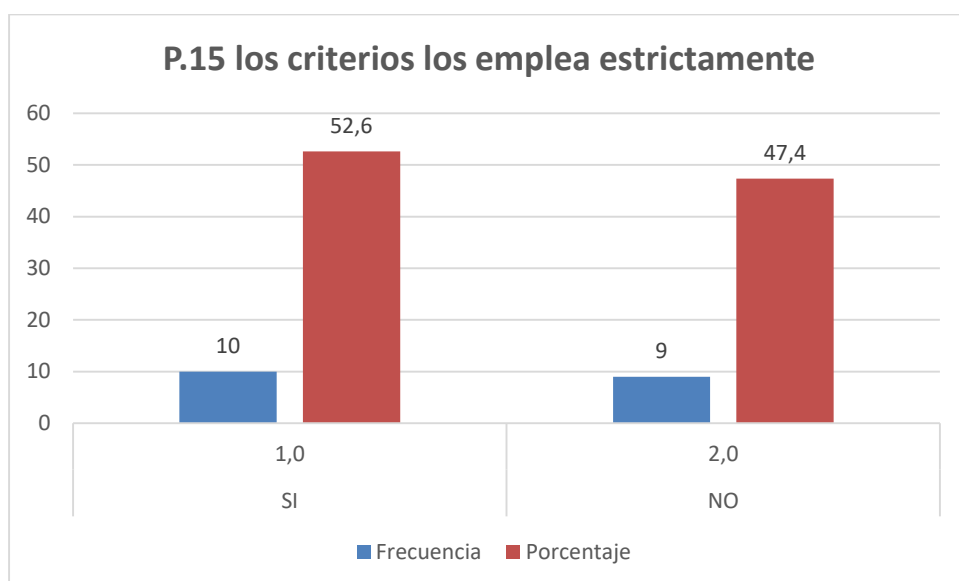


Figura17 ¿los criterios los emplea estrictamente?

10 de ellos los emplean estrictamente mientras que 9 de ellos no le ve problema a que incumpla esos criterios.

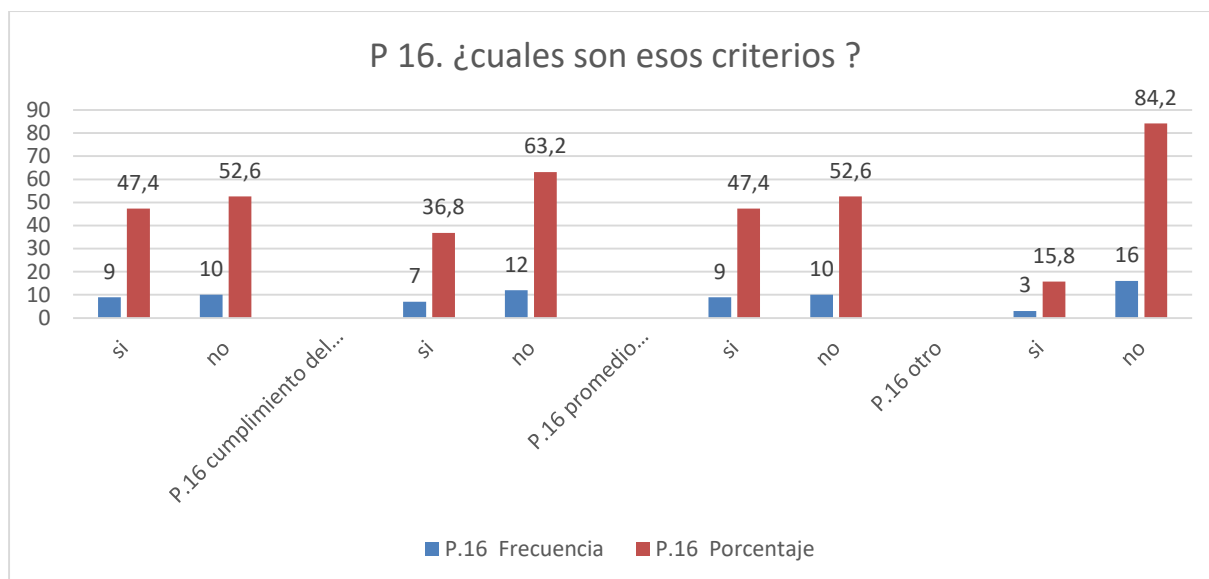


Figura18 ¿cuáles son esos criterios?

El promedio académico predominó en los criterios de inclusión con 47.4% seguida de la asistencia los entrenamientos 47.4% y cumplimiento del entrenamiento diario 36.8%

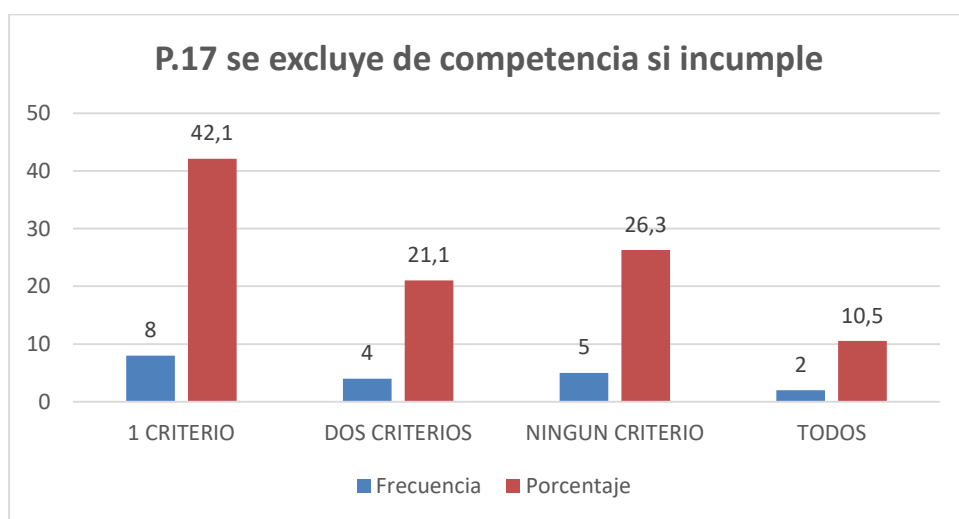


Figura19 ¿se excluye de competencia si incumple?

8 entrenadores excluyen de competencia a deportistas que le incumplan 1 criterio, 5 señalaron que ningún criterio los exenta de las competencias, 4 señalaron como 2 el límite de criterios incumplidos, y por último 2 vieron importante incumplir todos los criterios para excluir a un deportista de competencia.

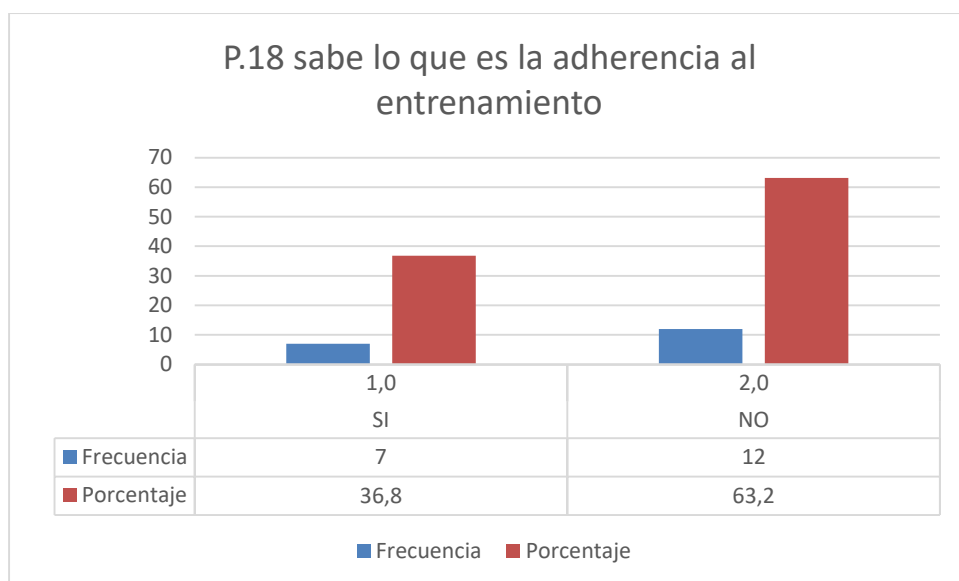


Figura20 ¿sabe lo que es adherencia al entrenamiento?

En cuanto al conocimiento del término adherencia al entrenamiento el 63,2% señalaron que no sabía o conocía el término y solo el 36,8% equivalente a 7 profesores saben lo que es la adherencia al entrenamiento.

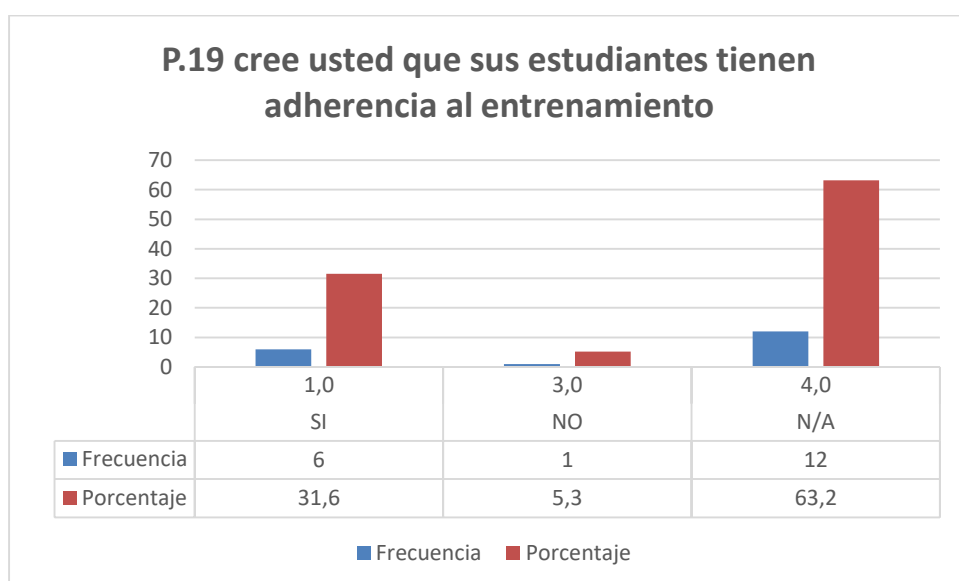


Figura21 ¿cree usted que sus estudiantes tienen adherencia al entrenamiento?

Por tal motivo de los 7 profesores que conocían el término 6 señalaron que sus deportistas tienen adherencia y solo 1 señaló que no. Los 12 restantes tienen como variable no aplica por no conocer el término.

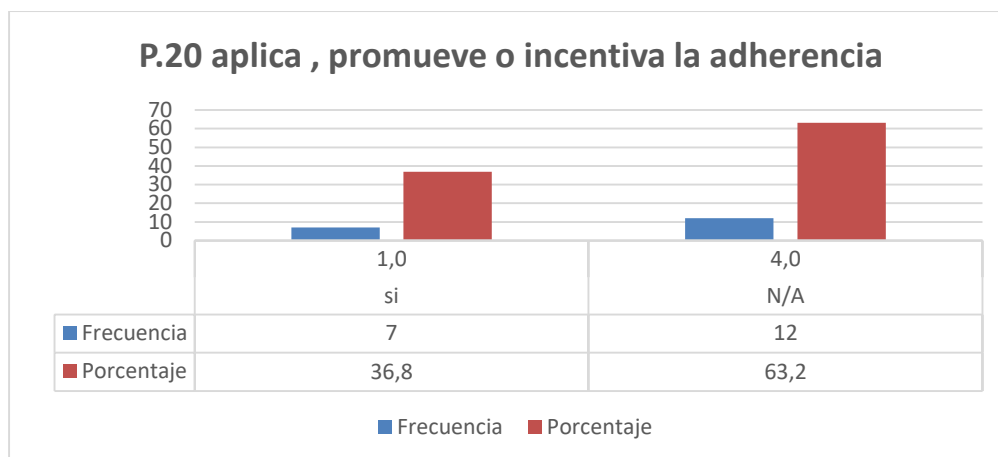


Figura22 ¿aplica, promueve o incentiva la adherencia?

7 de los profesores indicaron que si lo hacen y los 12 restantes la variable no aplica fue su elección.

3.1.2. Resultados encuestas estudiantes- deportistas.

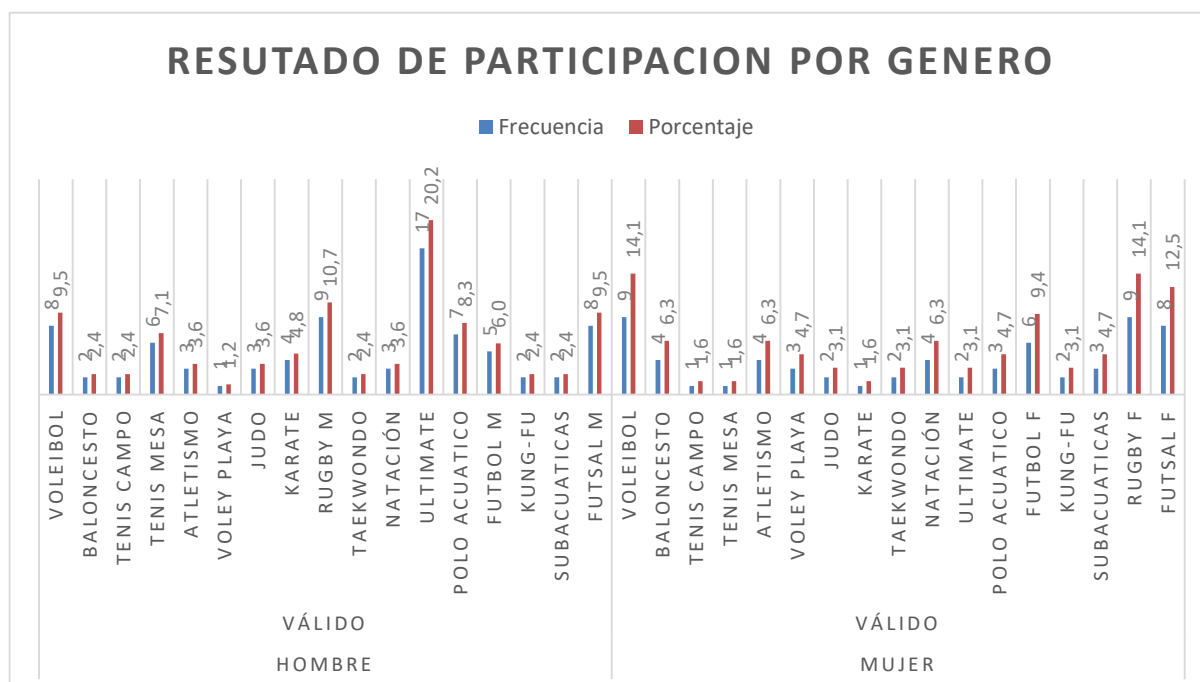


Figura23. Resultados de participación por genero a los grupos deportivos.

Se realizó la encuesta a 146 estudiantes divididos en 84 hombres y 62 mujeres, pertenecientes a los 17 grupos deportivos de la universidad de valle. La grafica nos muestra la cantidad y el porcentaje de personas que realizaron las encuestas de los grupos deportivos.

El género masculino predomina en la participación de grupos deportivos y el deporte de ultimate es el deporte con la participación –encuestas- más alta seguido de voleibol y rugby femenino.

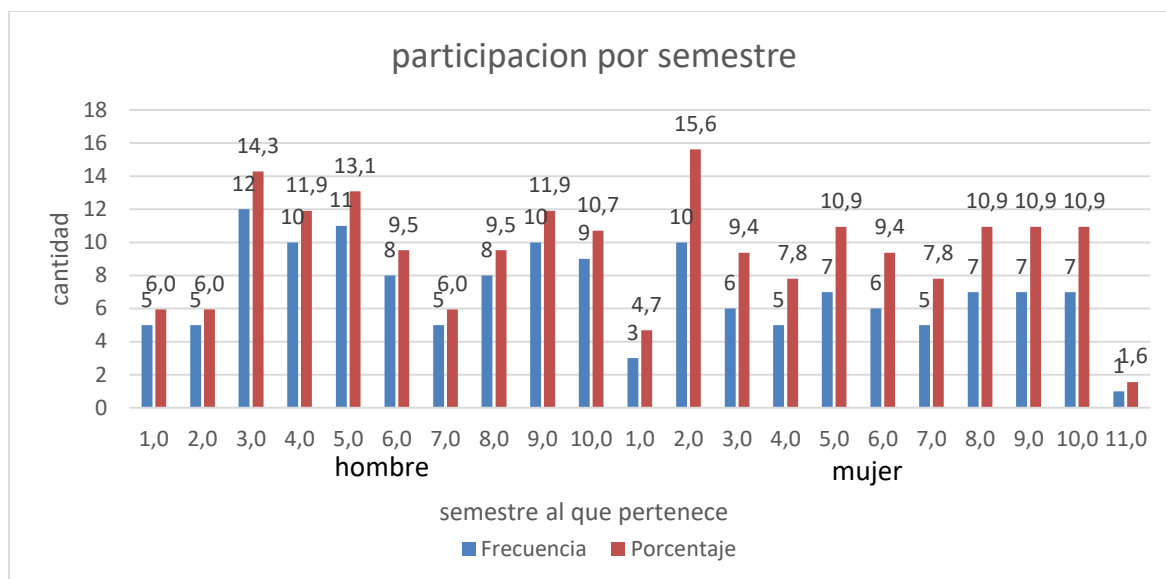


Figura24. Participación por semestre-

Resultado de estudiantes matriculados en semestres del 1 al 11 que pertenecen a los grupos deportivos.

Con edades entre los 17 y 39 años pertenecientes y matriculados activamente en los semestres entre 1ro y 11avo semestre, que participan activamente en los 20 grupos deportivos de la universidad del valle.

La grafica muestra la cantidad de estudiantes pertenecientes a cada semestre dividido por género hombres y mujeres.

El semestre que más se repitió en la muestra en el género femenino fue el 2 y en el masculino el 3.

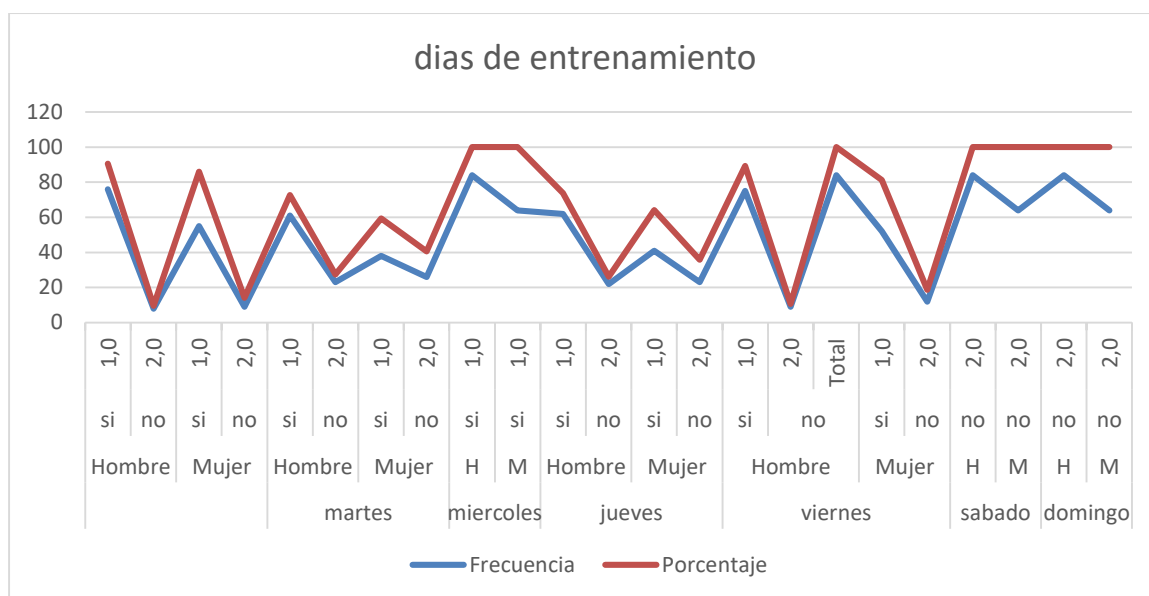


Figura25 resultados de los días de entrenamiento de los grupos.

Los resultados obtenidos en las encuestas a los estudiantes en cuanto a días de la semana, número de entrenos e intensidad del grupo deportivo al que pertenecen es igual a de los profesores

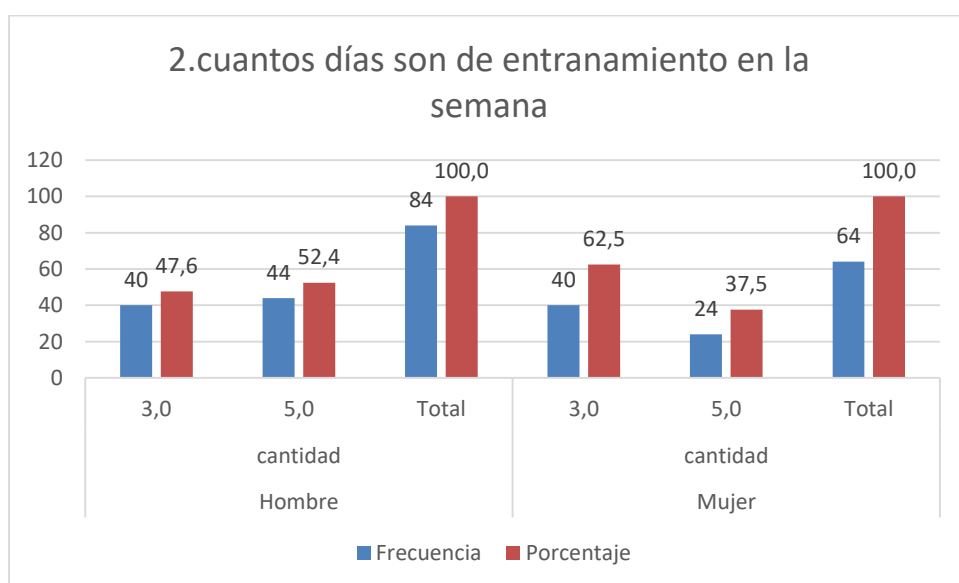


Figura26 resultado de tiempo de cantidad de entrenamientos a la semana del entrenamiento

La grafica muestra los días de entrenamiento estipulados por los grupos deportivos, diferenciando entre género masculino y femenino.

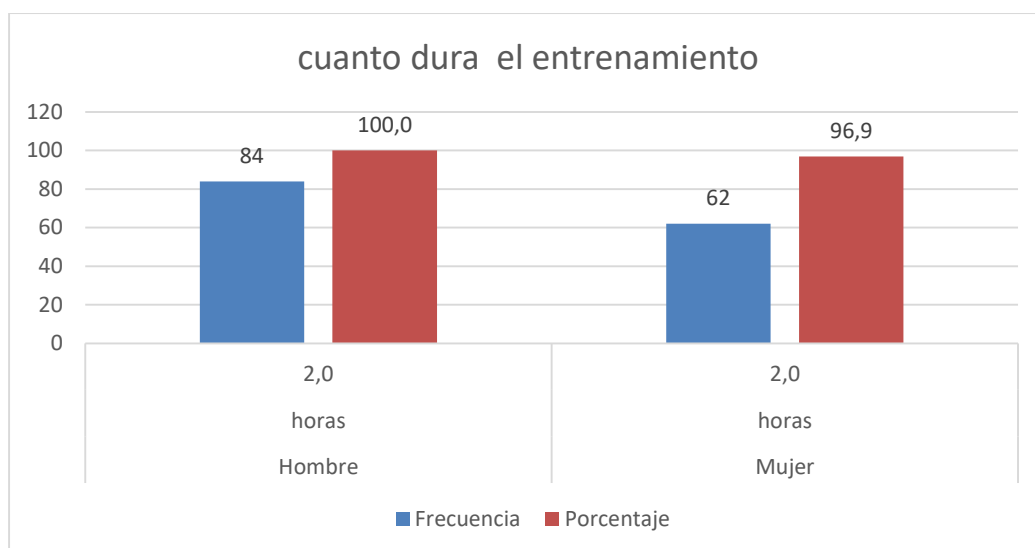


Figura27 resultado de duración de la sesión de entrenamiento

Identificando la intensidad de entrenamiento de 2 horas es decir 120 min por sesión de entrenamiento.

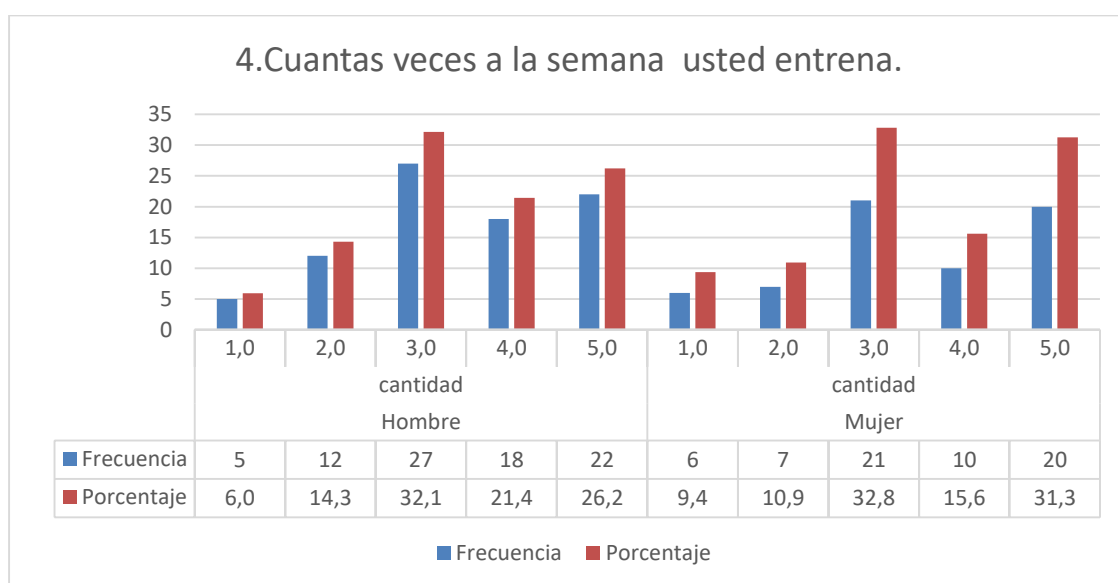


Figura28 ¿cuántas veces a la semana usted entrena?

Se les pregunto cuántas veces, esta pregunta es independiente a lo que el grupo tiene estipulado, es la percepción del deportista a nivel personal

En cuanto a las veces el mayor porcentaje en hombres y mujeres lo señalaron como 3 veces por semana seguido de 5

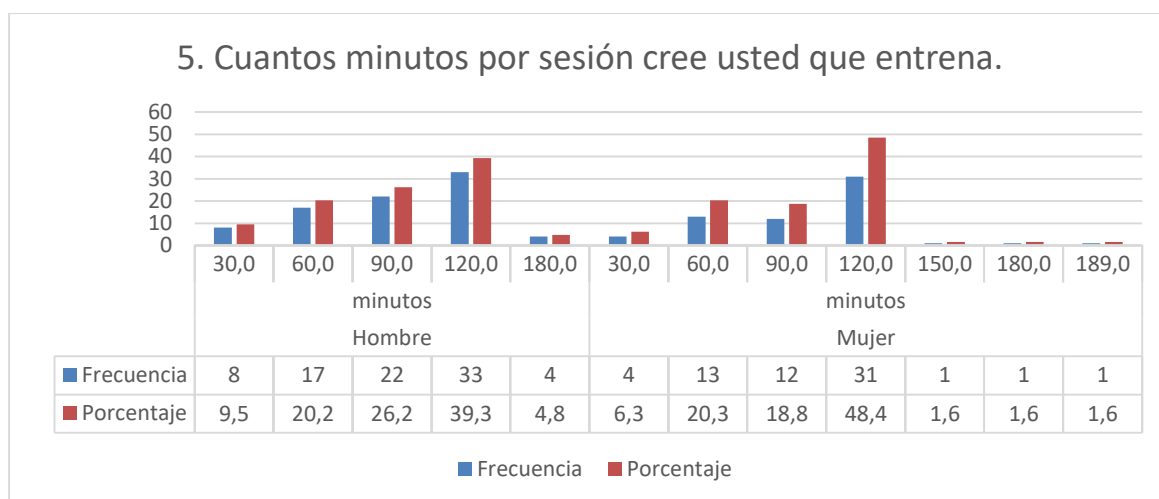


Figura29 ¿cuantos minutos por sesión cree usted que entrena?

En ambos géneros señalaron que entrenan 120min por sesión.



Figura30 ¿por qué practica este deporte?

La razón por la que practicaban deporte ambos masculino y femenino señaló como “le gusta” seguida de salud.

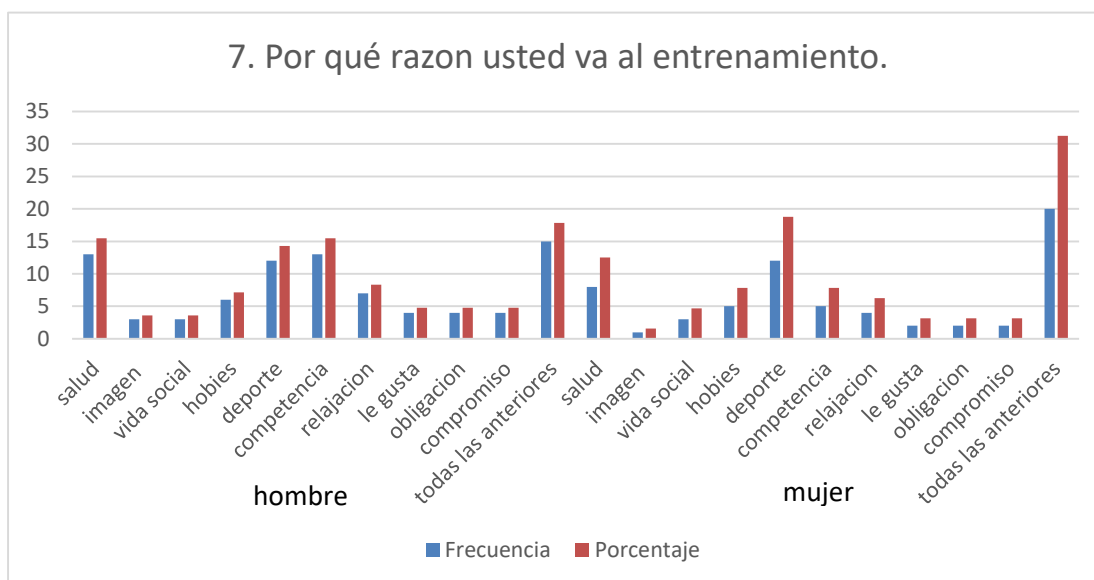


Figura31 ¿por qué razón usted va al entrenamiento?

Los motivos para asistir a los entrenamientos señalaron la opción de todas las anteriores (salud, imagen, vida social, hobbies, deporte, competencia, relajación, le gusta, obligación, compromiso,) seguida de deporte competencia y salud

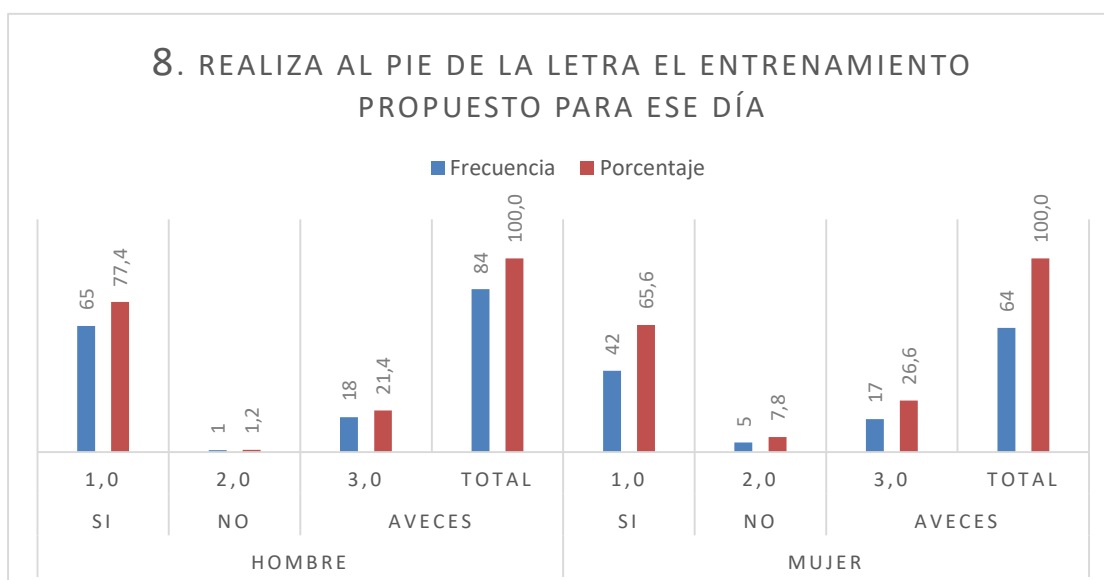


Figura32 ¿realiza al pie de la letra el entrenamiento propuesto para ese día?

Ambos géneros respondieron a sí seguido de a veces y en menor porcentaje no.

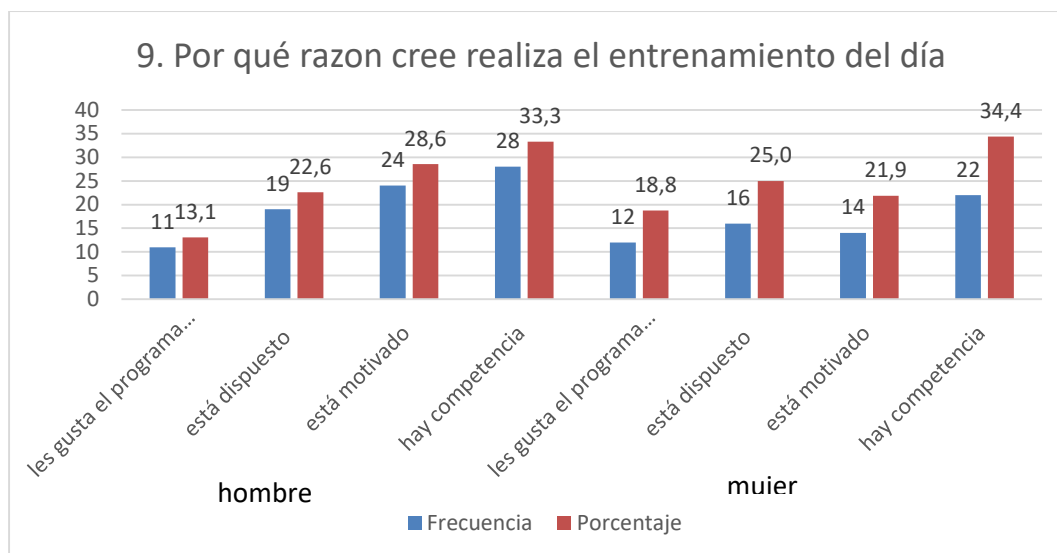


Figura33 ¿por qué razón cree realiza el entrenamiento del día?

La razón que señalaron para realizar al pie de la letra el entrenamiento ambos señalaron como, hay competencia la principal razón seguida de, en hombres está motivado y en mujeres está dispuesto.

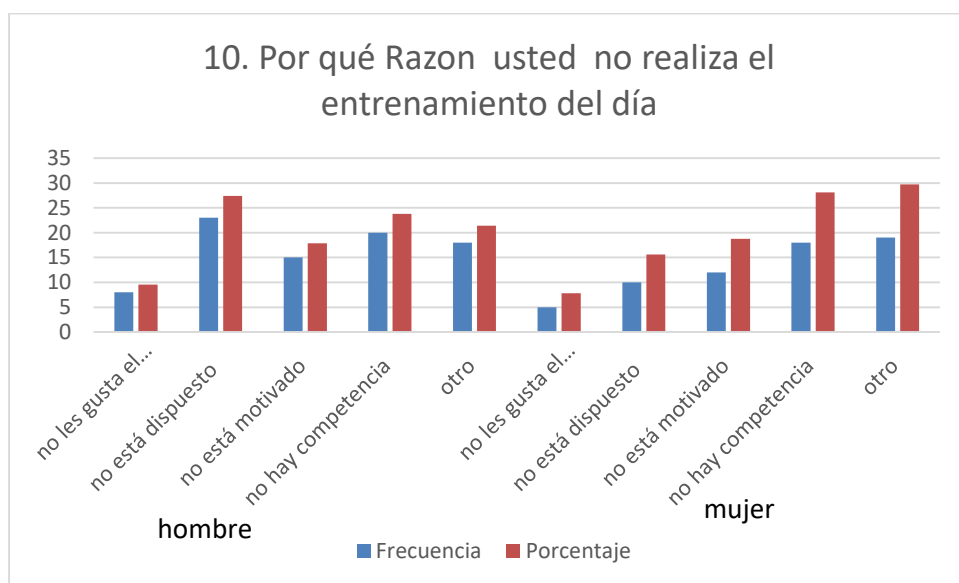


Figura34 ¿por qué razón usted no realiza el entrenamiento del día?

Género femenino (mujer) predominó como otro (señalando como opciones, lesiones, problemas de salud), seguido de no hay competencia

En hombres fue escogido no está dispuesto seguido de no hay competencia

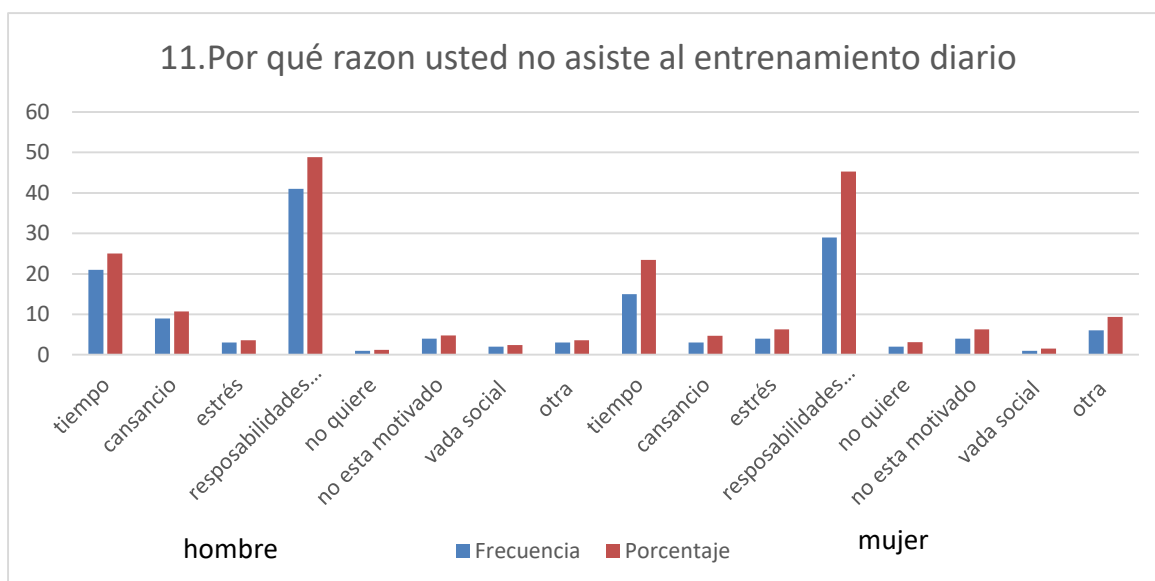


Figura 35 ¿por qué razón usted no asiste al entrenamiento diario?

La razón escogida para no asistir a los entrenamientos en ambos géneros fue el de responsabilidad académica seguida por tiempo y otra (dando opción de quedarse dormida, lesión, problemas de dinero)

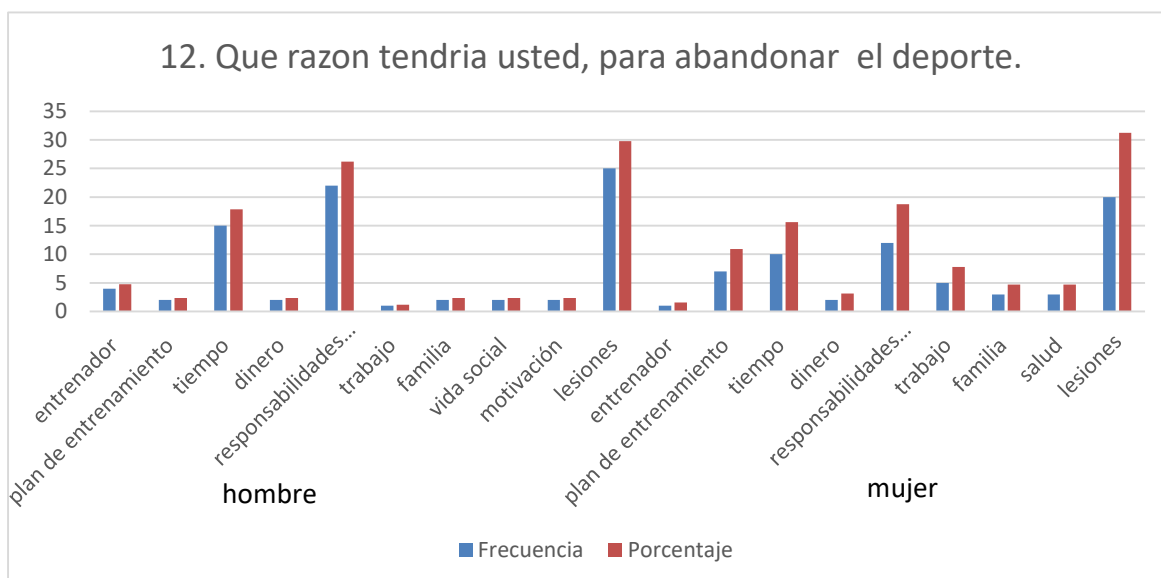


Figura 36 ¿qué razón tendría usted para abandonar el deporte?

La razón que identificaron como motivo para abandonar el deporte en ambos géneros fue la opción de lesiones seguida de responsabilidades académicas.

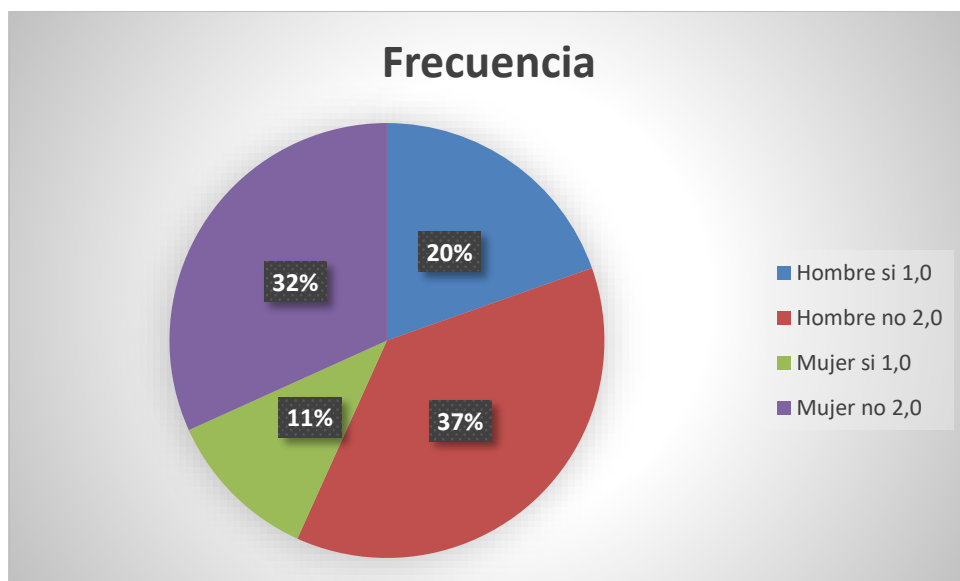


Figura 37. ¿Sabe lo que es la adherencia al entrenamiento?

El 69% dijo que no dividido en 32% mujeres y 37% hombres, solo el 31% afirmó conocer el término.

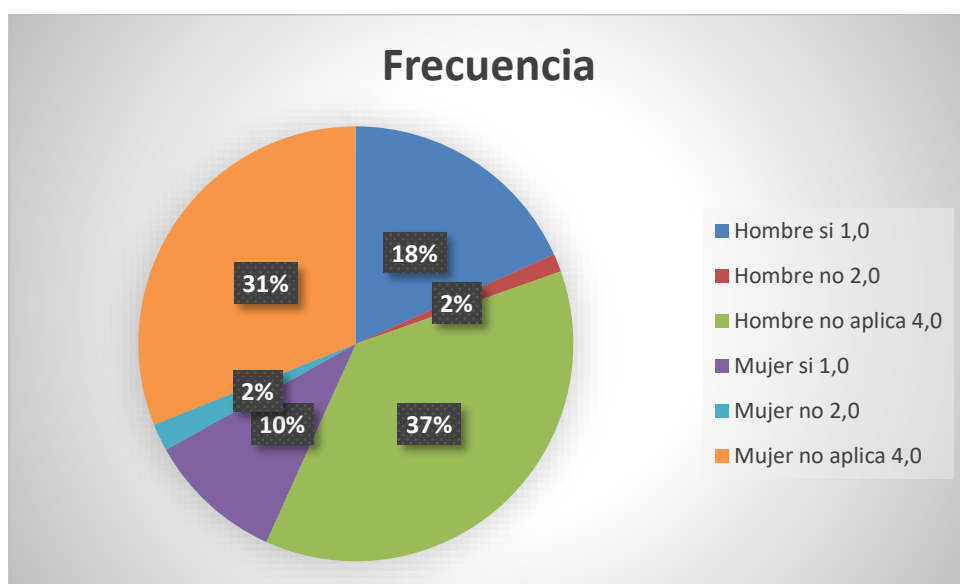


Figura38 . ¿Cree usted que tiene adherencia al entrenamiento?

Prevalció el no aplica debido a no tener conocimiento del termino adherencia al entrenamiento, solo el 28% afirmó que, si tenía adherencia al entrenamiento mientras que el 4 % dijo que no,

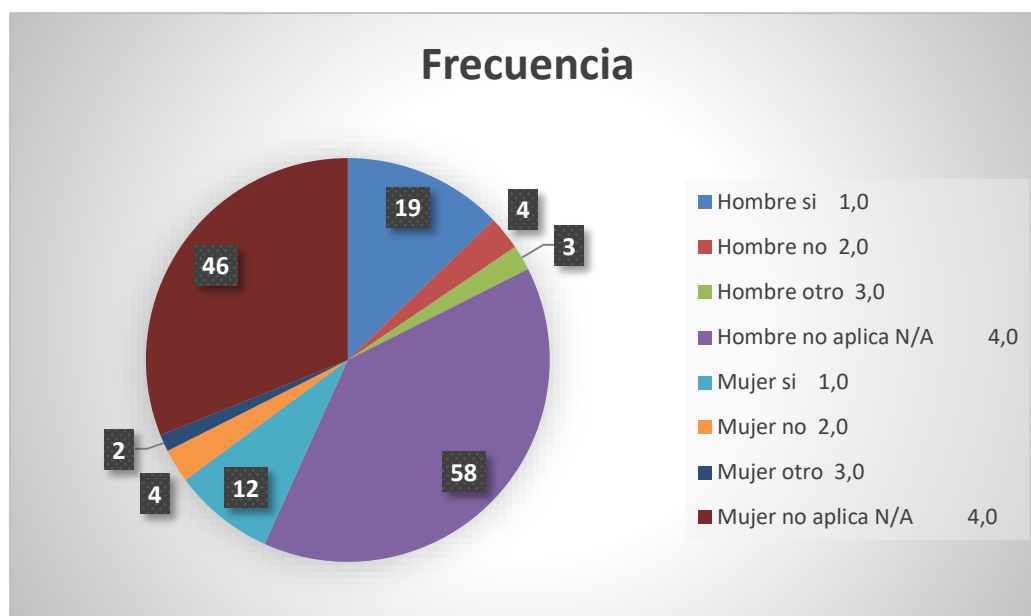


Figura39 .

¿Su entrenador o profesor, le ayuda, promueve o incentiva la adherencia?

El 25% afirmó que su entrenados le incentiva y motiva la adherencia 6% dijo que no lo hace el 3% señaló como opción otro y 70% restante señaló el no aplica. Al no conocer el término de adherencia.

3.2. ANÁLISIS y DISCUSIÓN

Reuniendo todos los datos obtenidos de los resultados de las encuestas realizadas tanto deportistas como a profesores se puede resolver los objetivos planteados para la investigación así mismo se puede dar respuesta al planteamiento del problema inicial.

Antes de discutir estos resultados que son los que importa conocer en esta investigación, se quiere mostrar otras variables que, aunque no hacen parte del planteamiento del problema, se hace importante mencionarlas a nivel de información.

Tanto el género como el nivel de educación y las carreras que los entrenadores tienen vemos grandes diferencias. En cuanto al género nos encontramos que solo 2 de 19 profesores son mujeres, eso nos puede llevar a preguntarnos si el papel de la mujer en el entrenamiento deportivo está muy limitado

Se encontró que en mayor medida los entrenadores tienen como profesión licenciados en educación física o profesionales del deporte. Sin embargo, en algunos casos los entrenadores tienen profesiones diferentes a la ejercida como entrenador, (contadores, administradores, diseñadores gráficos, y un estudiante). La teoría nos señala que el entrenador es fundamental para que el deportista tenga la conciencia de la importancia del entrenamiento, desarrollar sus habilidades físicas, desarrollar sus habilidades psicológicas, conocer, promover o incentivar la adherencia al entrenamiento así mismo como las motivaciones personales del deportista. Si bien la profesión no es un impedimento para que en entrenador tenga y desarrolle estas habilidades en sus entrenamientos, el desconocimiento ya sea metodológico o pedagógico de algunos factores propios de la profesión deportiva pueden ser insuficientes a la hora de estimular y/o promover la adherencia.

El objetivo principal era conocer si los deportistas tenían adherencia al entrenamiento y sus razones.

Encontramos que el motivo más común en los deportistas para realizar deporte fue por gusto mientras que la percepción de los entrenadores fue por deporte y competencia.

La razón más importante que tanto profesores como deportistas encontraran para que los deportistas abandonaran el deporte definitivamente fue la lesión, en muy poca medida señalaron como razón el entrenador, aunque poco escogido fue un factor presente para la deserción del deporte,

También se encontraron otros pequeños factores, como el tiempo, la hora de entreno en el caso de rugby que entrena a las 5:30 de la mañana, en ocasiones se les dificulta el traslado hasta la universidad también, como el quedarse dormidos, el dinero, vida social, familia, trabajo entre otras fueron factores que se mencionaron a la hora de no asistir a los entrenamientos.

También teníamos como hipótesis que los deportistas de la universidad del valle no tienen adherencia al entrenamiento por su falta de compromiso a todo el proceso del entrenamiento

De acuerdo a 146 deportistas la cantidad de encuestas realizadas en temporada de vacaciones, escogieron como su razón principal de abandonar o no asistir a los entrenamientos por responsabilidades académicas pudimos afirmar la hipótesis propuesta, dado el hecho que en la universidad hay un número de 968 estudiantes que pertenecen a los grupos deportivos solo 146 seguían asistiendo a los entrenamientos en temporada de vacaciones.

Tomando en cuenta que la razón de la no asistencia o compromiso a los entrenamientos fue la de responsabilidades académicas, se pudo notar que en temporada de vacaciones donde no hay responsabilidades académicas el número de deportistas disminuye considerablemente y/o solo entrenan los deportistas que tienen compromisos competitivos.

También se pudo evidenciar que la adherencia es un término desconocido por deportistas y entrenadores un porcentaje muy bajo conoce este término, ya sea porque no es un término exclusivo del deporte o por que la psicología deportiva en Colombia es relativamente nueva y desconocida en el ámbito deportivo.

Para finalizar y darle claridad al análisis y los resultados de la investigación, recordando nuestra pregunta problema ¿Cuál es la Adherencia al entrenamiento de los estudiantes inscritos en grupos deportivos de alto rendimiento de la universidad del valle sede Meléndez? Se pudo responder que no tienen adherencia al entrenamiento, la falta de asistencia afecta su proceso de entrenamiento afectando su adherencia y desempeño posteriormente. Debido a los resultados anteriormente planteados.

3.3. Conclusiones

Tras los resultados expuestos y analizados se presentan a modo de síntesis las conclusiones obtenidas de este trabajo de investigación.

La representación del género femenino en el papel de entrenadores es muy baja solo 2 de 19 entrenadores son mujeres eso equivale al 10

La edad de los entrenadores oscila entre los 21 y 67 años.

Los entrenamientos tienen en consideración las obligaciones académicas por lo tanto están planteados en un horario de medio día para no afectar su desempeño académico.

Los entrenamientos están ubicados en la semana de acuerdo a la jornada académica teniendo como plus la continuidad del proceso en vacaciones de mitad de año.

La razón más importante para realizar una actividad deportiva fue identificada como “le gusta”

La razón más importante por la cual asisten a los entrenamientos los deportistas fue identificada por los entrenadores como deporte y competencia, mientras que los estudiantes señalaron todas las variables, seguida en menos porcentaje por deporte, competencia.

Tanto deportistas como entrenadores señalaron que los deportistas si realizan al pie de la letra el entrenamiento propuesto para la sesión.

Lesiones fue la razón que señalaron por la cual no realizan el entrenamiento propuesto, seguido de no está dispuesto y no hay competencia.

Las responsabilidades académicas fue el motivo escogido por el cual los deportistas no asisten a los entrenamientos, siendo la universidad un espacio académico principalmente, tanto deportistas como entrenadores tienen como prioridad la academia y sus responsabilidades antes que el deporte y sus entrenamientos.

La razón hipotética que escogieron tanto deportistas como entrenadores para abandonar por completo el deporte fue la lesión, también había razones como, responsabilidades académicas, trabajo, familia, salud, entrenador. Identificando verbalmente que no dejarían el deporte del todo, cambiarían de modalidad o lo harían a nivel recreativo.

Tanto deportistas como entrenadores no conocen la psicología deportiva y tampoco conocen el término de la adherencia, en este caso la adherencia al entrenamiento.

Los deportistas no tienen adherencia al entrenamiento, el número de deportistas que fue encuestado equivale a un porcentaje muy bajo de la totalidad de deportistas inscritos en los grupos deportivos.

Siendo las responsabilidades académicas la mayor razón por la cual no asisten a los entrenamientos y tener una asistencia tan baja en temporada de vacaciones donde no hay un nivel de responsabilidades académicas importantes. Nos hace verificar que los deportistas de la universidad del valle no tienen adherencia al entrenamiento.

Los deportistas presentan una falta de compromiso a cuanto la continuidad del proceso de entrenamiento, este se ve reflejado en el no asistir a los entrenamientos, ya sea por falta de tiempo o alegando responsabilidades académicas.

Esto imposibilita tener un desarrollo adecuado de los procesos físicos y deportivos del deportista afectando y viéndose reflejado en los resultados de eventos competitivos de manera negativa.

La adherencia por parte de deportistas tiende a fortalecerse o a aumentar debido a la participación en eventos deportivos, pero exclusivamente en los deportistas que hacen parte de estos eventos.

3.4. Recomendaciones

Según los resultados de esta investigación, se pueden hacer varias recomendaciones.

Incentivar, incluir y aumentar la participación del género femenino a los procesos deportivos de la universidad, tanto a nivel de entrenadoras como de participación estudiantil

Se recomienda a los entrenadores investigar y estar al día no solo con técnicas físico deportivas, sino también en materia de psicología deportiva, para que puedan implementar nuevos métodos de entrenamiento.

Si es posible plantear a la escuela de psicología de la universidad incluir acompañamiento psicológico a los grupos deportivos, ya sea como práctica profesional o una práctica electiva.

Es importante que los entrenadores estén al tanto de los motivos tanto positivos como negativos que afecten los procesos deportivos de los deportistas para así mejorar y fortalecer a los deportistas y a los grupos deportivos de la universidad.

La adherencia y sus motivaciones son muy importantes a la hora del entrenamiento para que este tenga los resultados requeridos en el deportista, ya sea para mejorar su condición física o psicología, esto ayudara a tener una mejor y mayor participación de los deportistas en cuanto a los entrenamientos se trata.

Tener mayor inclusión de estudiantes en los grupos deportivos, tener como base semilleros o iniciaciones y/o procesos de formación, para así preparar a estudiantes que les gusta realizar deporte pero que aún no tienen las condiciones físicas y deportivas para realizarlas a nivel de alta competencia.

Incentivar el deporte por todas sus ventajas físicas y psicológicas que puede generar, así mismo como espacio de relajación, esparcimiento, salud etc.

Se recomienda recordar a los deportistas la importancia de tener un entrenamiento regular, plantear objetivos de acuerdo a sus motivos y necesidades.

Crear sentido de pertenencia hacia el deporte, el grupo deportivo y cada uno de sus integrantes independientemente de si el grupo es un deporte individual o de conjunto.

Resaltar los motivos intrínsecos de los deportistas para realizar la práctica deportiva y asistir a los entrenamientos diarios, sin dejar de lado los motivos extrínsecos que hacen parte de la motivación por conseguir o alcanzar logros que son el reflejo del trabajo hecho en los entrenamientos.

Crear estrategias de motivación por parte de los entrenadores y/o universidad para que la deserción en época de vacaciones no sea tan alta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (APA), A. P. (2009). *defining applied sport & performance psychology*. Obtenido de <http://www.apadivisions.org/division-47/about/resources/what-is.aspx>
- Alveiro , S., & Henry, L. H. (2012). *psicologia de la actividad fisica y el deporte*. *hallazgos*(18). Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>
- Balaguer, I. (1994). *entrenamiento psicologico en el deporte*. valencia: ALBATROS.
- Bandura, A. (1984). *social foundations of thought and action*.
- Becker, J. (1999). *manual de psicología aplicasa ao exercicio y esporte*. porto alegre .
- Buceta, J. M. (2004). *ESTRATEGIAS PSICOLOGICAS PARA ENTRENADORES DE DEPORTISTAS JOVENES*. Madrid: S.L. - DYKINSON.
- Buceta, J. M. (2008). *psicologia del entrenamiento deportivo*. dikinson.
- Bueno Gonzales, R. (2009). *psicologia del entrenamiento deportivo*. (23). Obtenido de http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_23/RAFAEL_BUENO_GO NZALEZ01.pdf
- Chillon, P., Martinez Baena, A. C., Marti-.Matillas, M., Perez Lopez, I., Castillo, R., Zapera, B., . . . Delgado Fernandez, M. (2012). *Motivos de abandono y no práctica de actividad físicodeportiva en adolescentes españoles: estudio Avena*. *cuadernos de psicologia del deporte*, 12(1), 45-54. Obtenido de (<http://revistas.um.es/cpd>
- Cidoncha Falcon, V., & Diaz Rivero, e. (2011). *benefision psicologicos de la practica fisica y del deporte*. *Efdeportes, revista electronica*. Obtenido de <http://efdeportes.com>
- Contreras, O. R., Fernandez, J. G., Garcia, L. M., Palau, P., & Ponseti, J. (2010). *el auto conceto fisico y su relacion con la practica deportiva en estudiantes adolescentes*. *revista de psicologia del deporte*, 19(1), 23. Obtenido de <http://www.rpd-online.com/article/view/627/contreras>
- Cordoba, E. A. (2003). *el comportamiento y su analisis en el deporte: de la practica y la teoria y viveversa*. *revista de psicologia del deporte*, 115. Obtenido de <http://www.rpd-online.com/article/view/126/126>
- Cox, R. H. (2007). *PSICOLOGIA DEL DEPORTE* .
- Cox, R. H. (2009). *psicologia del deporte: conceptos y sus aplicaciones*.
- Cruz, J. (1997). *psicologia del deporte*. madrid.

- Deci, E., & Ryan, R. M. (1985). *intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. new york .
- Dosil, D. J. (2008). *psicologia de la actividad física y del deporte*.
- Dosil, J. (2004). *psicologia de la actividad física* . madrid: mc graw-hill/ interamericana de españa.
- Falcon, V. C., & Rivero, E. D. (2011). beneficios psicologicos de la practica fisica y deportiva . *efdeportes*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd154/beneficios-psicologicos-de-la-practica-fisica-y-del-deporte.htm>
- Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1987). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary. *Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Garcia-Naveira, A. (2010). el psicologo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuro. *papeles del psicologo*, 31 (3), 229-268. Obtenido de <http://www.cop.es/papeles>
- Gil Roales-Nieto, j., & Delgado Noguera, M. (1994). *psicologia y pedaogia de la actividad y el deporte madrid siglo XXI*. madrid.
- Gomez, L. M., Ruiz, J. F., Garcia, M. M., Granero Gallegos, A., & Pieron, M. (2009). Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas. *revista latinoamericana de psicologia*, 41(3).
- Guerrero, J. T. (2005). Motivación y socialización en el deporte escolar. Nuevas. *I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar*, (pág. 112.147). valencia.
- Guillen, F., & Alvarez-Male, L. (2010). relacion entre los motivos de la practica deportiva y la ansiedad en jovenes nadadores de competicion. *revista iberoamericana de psicologia del ejercicio y el deporte*, 5(2), 233-252.
- Guirado, J. M. (2014). *Motivos de participación y abandono en el deporte*. Obtenido de <https://sportadictos.com/2014/10/motivos-participacion-abandono-deporte>
- Guitart, A. A. (2007). *EL SÍNDROME DEL BURNOUT EN LAS EMPRESAS*. Obtenido de <https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-28861/sindrome%20burnout.pdf>
- Harris V, D. (1992). *psicologia del deporte*.
- Jimenez, A. (2014). *psicologia del deporte*. Obtenido de <http://sportpsychologin.blogspot.com.co/2014/06/adherencia-o-falta-de-adherencia.html>
- Jimenez, A. (2014). *psicologia del deporte*. Obtenido de auto confianza: <http://sportpsychologin.blogspot.com.co/2014/>
- Kanfer, R. (1994). *Motivation*. The Blackwell dictionary.

- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Desclée de Brouwer.
- Linares, R. E. (2001). *psicologia del deporte: la ventaja deportiva psicologica: una mirada distinta*.
- Loerhr, J. E. (1990). *El juego mental*. madrid.
- Macarro Moreno, J., Romero Cerezo, C., & Torres Guerrero, J. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad fisico-deportiva en los estudiantes de bachillerato y de la provincia de granada. *revista de educacion* , 295-519.
- manassero, M. M., & Vasquez, A. A. (2000). Análisis Empírico de Dos Escalas de Motivación Escolar. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*. Obtenido de <http://reme.uji.es/articulos/amanam5171812100/texto.html>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *MBI, maslach burnout inventory. manual*. california: palo alto .
- Mendo, A. H. (2000). la psicologia del deporte en el atletismo. *efdeportes revista*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd34/atl.htm>
- Moliner Gonzalez, O., Slaguer del valle, A., & Marquez, S. (2011). auto detrrminacion y adherencia al ejercicio: estado de la cuestion. *revista internacional de ciencias del deporte*, 7(25), 287-304. Obtenido de <http://www.cafyd.com/REVISTA/02504.pdf>
- Monroy Antón, A., & Sáez Rodríguez, G. (2012). *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Obtenido de file:///C:/Users/ASUS_01/Downloads/Dialnet-LasTeoriasSobreLaMotivacionYSuAplicacionALaActividad-4213508.pdf
- Monte, M. H. (2008). Abandono deportivo escolar: más temprano que tarde. *efdeportes*, 13. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd121/abandono-deportivo-escolar.htm>
- Muñoz, F. J., hernandez Mendo, A., Bueno Martin, D., Garcia Chica, L., Ruiz Santiago, D., Aguilar Blanco, M., & Vertedor Sanchez, R. (2002). introduccion del entrenamiento psicologico en un equipo de natacion. *efdeportes*. Obtenido de <http://efdeportes.com>
- Muñoz, F. J., Mendo, A. H., Martin, D. B., Chica, L. G., Santiago, D. R., Blanco, M. A., & Sanchez, R. V. (2002). Introducción del entrenamiento psicológico en un equipo de natacion . *efdeportes*, 8(45). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd45/entrpsi.htm>
- Nuviala Nuviala, A., & Nuviala Nuviala , R. (2005). abandono y continuidad de la practica deportiva escolar organizada desde la perspectiva de los tecnicos de una comarca aragonesa. *revista internacional de medicina y ciencias de la actividad fisica y el deporte*, 5(20), 295_307. Obtenido de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artabandono15.htm>

- O'Farrell vitaller, A., Jaenes Sanchez, J. C., & Gimenez Fuentes-Guerra, F. J. (2003). EL ABANDONO DEPORTIVO Y SUS CAUSAS EN JÓVENES PROMESAS DE LA NATACIÓN ANDALUZA MEDALLISTAS EN CAMPEONATOS DE ESPAÑA. Obtenido de http://fan.es/blog/wp-content/uploads/2012/11/estudio_investigacion_alejandra.pdf
- Olmos Galvan, E. O., & Peña Andrade, P. E. (2009). Factores que influyen en la desercion de atletas mayores de 21 años en el handball colimense. *ciencia deporte y cultura fisica*, 5(5), 30-39. Obtenido de <http://www1.ucol.mx/FCE-CA/docs/epuno/cinco/04Artinvestigaci+%C2%A6n.pdf>
- Palmeira, A. (1999). antecedentes psicologicos de la lesion deportiva. *revista de psicologia del deporte*, 8(1), 117. Obtenido de <http://www.rpd-online.com/article/view/86/86>
- Paneque, F. R. (2011). la motivacion, su estudio en la educacion física. *efdeportes*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd163/la-motivacion-en-la-educacion-fisica.htm>
- Paneque, F. R. (2011). La motivación, su estudio en la Educación Física. 16(163). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd163/la-motivacion-en-la-educacion-fisica.htm>
- Pauls, R. (2004). la preparacion de psicologica del equipo masculino de gimnasia artistica para las competencias internacionales. *congreso internacinal de actualizaciones en psicologia del deporte*: . buenos aires.
- Perez, A. S., Oña, E. G., Arrasate, M. S., Yarza, J. A., Martinez, L. d., & Dominguez, F. G. (2001). estados de animo y rendimiento deportivo en futbol ¿existe la ventaja de jugar en casa? *revista de psicologia del deporte*, 10(2), 197-209. Obtenido de <http://www.rpd-online.com/article/view/165/165>
- Pico, I. (2016). *psicopico*. Obtenido de <http://psicopico.com/adherencia-al-entrenamiento-i/>
- Regina, M., & Brandao, F. (2004). el papel del entrenado como motivador del entrenamiento deportivo. *congreso internacional de actualizacion en psicologia del deporte: testimonios de una practica*. buenos aires. Obtenido de <https://www.psicodeportes.com/el-papel-del-entrenador-como-motivador-del-entrenamiento-deportivo/>
- Ribetti, R. (2004). planificacion y periodizacion del entrenamiento psicologico del deportista. *congreso internacional de actualizaciones en psicologia del deporte* . buenos aires.
- Roberts, G. C. (1992). *MOTIVATION*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books. Obtenido de https://ocw.ehu.eus/file.php/125/psicol_deporte/contenidos/la-motivacion-en-el-deporte.pdf
- Roberts, G. C. (1995). *Motivación en el deporte y el ejercicio*. bilbao.

- Roepke, N., & Williams, J. M. (1993). Relaciones entre estrés psicosocial y lesiones deportivas en tenistas. Obtenido de <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/viewFile/576/1197>
- Rubio, K. (2000). *trajeto da Psicologia do Esporte e a formacao de um campo profissional*. sao paulo: casa do psicologo .
- Rubio, K. (2001). DE LA PSICOLOGIA A LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE: MARCOS TEORICOS RELACIONES Y DEPENDENCIAS. *REVISTA DE PSICOLGIA DEL DEPORTE*, 10(2), 255-265. Obtenido de <http://www.rpd-online.com/article/view/159/159>
- Rubio, K. (2001.). DE LA PSICOLOGÍA GENERAL A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE:. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(2), 255-265. Obtenido de <http://www.rpd-online.com/article/view/159/159>
- Rudik, P. (1976). *psicologia de la educacion fisica y del deporte*.
- Ruiz, E. G., & Chirivella, E. C. (2003). EL CESE DE LA MOTIVACION:EL SINDROME DEL BURNOUT EN DEPORTISTAS. *revista de psicologia del derporte*, 151. Obtenido de <http://www.rpd-online.com/article/view/55/55>
- Sage, G. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach* .
- Salguero del Valle, A., Marquez Rosa, S., & Tuero del Prado , C. (2003). elaboracion de un progrma para incrementar los niveles de motivacion en lo nadadores de competicion.
- Salguero, A., Ttuero, C., & Marquez, S. (2003). Adaptación española del Cuestionario de Causas de Abandono en la Práctica Deportiva validación y diferencias de género en jóvenes nadadores. *efdeportes*, 8(56). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd56/aband.htm>
- Samulski, D. M. (2006). *psicologia del deporte: manual para la educacion fisica, psicologica y fisioterapia*.
- Sánchez Franyuti, M. (2000). La Motivación en la Clase de Educación Física. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4103661.pdf>
- Torres, B. J. (2013). Factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica deportiva competitiva en adolescentes. Obtenido de http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/6596/Factores_motivacionales_relacionados.pdf.pdf?sequence=2
- universidad del valle*. (s.f.). Obtenido de (<http://vicebienestar.univalle.edu.co/cultura-recreacion-y-deporte/area-de-deporte>)
- Williams, J. M. (1991). *psicologia aplicada al deporte*.

ANEXOS

Anexo 1 encuesta profesores

PROFESORES --- ENTRENADORES

NOMBRE:

EDAD :

GENERO F___ M___ OTRO___

PROFESIÓN : NIVEL

EDUCATIVO: pregrado___ maestría___ doctorado___

DEPORTE.:

1. Cuáles días son de entrenamiento a la semana. Lunes___ martes___ miércoles___ jueves___ viernes___ sábado___ domingo___
2. cuantos días son de entrenamiento a la semana. 1___ 2___ 3___ 4___ 5___
3. Cuantos minutos dura el entrenamiento. 60(1h) ___ 120(2h) ___ 180(3h) ___ otro___
4. Cuantas veces a la semana cree que entrena sus deportistas (promedio). 1___ 2___ 3___ 4___ 5___ otro
5. Cuantos minutos por sesión cree que entrena sus deportistas (aproximado). 30_ 60___ 90___ 120___ 150___ 180_ otro_
6. Por qué cree usted que los estudiantes practican este deporte. Salud___ imagen___ vida social___ hobbies___ deporte___ competencia___ relajación_ le gusta___ beneficio monetario___
7. Por qué razón cree usted que los estudiantes van al entrenamiento. Salud____ imagen____ vida social____ hobbies____ deporte____ competencia____ relajación____ le gusta____ obligación__ compromiso__ todas las anteriores___
8. cree usted que los estudiantes realizan al pie de la letra el entrenamiento propuesto para ese día. Si ___ no___ a veces___ otro___
9. Por qué razón cree usted que los estudiantes realizan el entrenamiento del día. Le gusta el programa del día___ está dispuesto ___ está motivado___ hay competencia___ otro___ todas las anteriores___
10. Por qué Razón cree usted que no realizan el entrenamiento del día. No le gusta el programa del día___ No está dispuesto ___ no está motivado__ No hay competencia__ otro ___ todas las anteriores
11. Por qué razón cree usted no van al entreno. Tiempo___ cansancio___ estrés___ responsabilidades académicas___ no quiero___ no está motivado___ vida social___ otra
12. Le dan razones por las cuales no asisten al entrenamiento. Si___ no___

13. Qué razón tendrían para abandonar el deporte. Entrenador__ plan de entrenamiento__ tiempo__ dinero__ responsabilidad académica__ trabajo__ familia__ vida social__ motivación_ salud__ lesiones__ otra
14. Tiene criterios para que los estudiantes participen en competencias si__ no__
15. Los criterios los emplea estrictamente si ____ no____
16. ¿Cuáles son esos criterios? Numero de entrenos a la semana__ cumplimiento del entreno diario____ promedio académico____ otro__
17. ¿Se excluye de competencia si incumple? Un criterio__ 2 criterios__ ningún criterio__ todos los criterios____ otro _____
18. Sabe lo que es la adherencia al entrenamiento si____ no_____
19. Cree usted que sus estudiantes tienen adherencia al entrenamiento. Si__ no__ otro__ No Aplica_____
20. Aplica, promueve o incentiva la adherencia. Si __ no__ otro__ No Aplica _

Anexo 2. Encuesta estudiante.**ESTUDIANTES DEPORTISTAS**

NOMBRE

EDAD

GÉNERO: M___ F___ OTRO___

PROGRAMA

SEMESTRE

DEPORTE.

1. Cuáles días son de entrenamiento a la semana. semana lunes___ martes___ miércoles___
jueves___ viernes___ sábado___ domingo___
2. Cuántos días son de entrenamiento a la semana 1___ 2___ 3___ 4___ 5___
3. Cuántos minutos dura el entrenamiento. 60(1 h) ___ 120 (2h) ___ 180(3h) ___ otro___
4. Cuántas veces a la semana entrena. 1___ 2___ 3___ 4___ 5___
5. Cuántos minutos por sesión cree que entrena usted. 30___ 60___ 90___ 120___ 150___ 180___
otro_____
6. Por qué practica este deporte. Salud___ imagen___ vida social___ hobbies___ deporte___
competencia___ relajación_ le gusta___ beneficio monetario___ todas las anteriores
7. Por qué razón va al entrenamiento. Salud___ imagen___ vida social___ hobbies___ deporte___
competencia___ relajación_ _____ le gusta___ obligación___ compromiso___ todas las
anteriores___
8. Realiza al pie de la letra el entrenamiento propuesto para ese día. Si ___ no___ a veces___
algunas cosas _____ otro_____
9. Por qué razón realiza el entrenamiento del día.
Le gusta el programa del día___ está dispuesto ___ está motivado___ hay
competencia___ otro_
10. Por qué Razón no realiza el entrenamiento del día.
No le gusta el programa del día___ no está dispuesto ___ no está motivado___ no hay
competencia___ otro _____
11. Por qué razón no va al entreno. Tiempo___ cansancio___ estrés___
responsabilidades académicas_____ no quiero___ no está motivado___ vida
social___ otro

12. Qué razón tendría para abandonar el deporte. Entrenador__ plan de entrenamiento__
tiempo__ dinero__ responsabilidad académica__ trabajo_ familia_ vida social_
motivación__ salud_____ lesiones_____
13. Sabe lo que es la adherencia al entrenamiento si_____ no_____
14. Cree usted que tiene adherencia al entrenamiento. Si_ no_ otro_____ No Aplica _____
15. Su técnico o profesor le ayuda a promover la adherencia. Si __ no__ otro____ No Aplica__

Fuente: profesor Leonardo bolaños Informe coordinación de deporte C.D.U

DEPORTES DE CONJUNTOS

| DEPORTE | | | FEMENINO | MASCULINO | TOTAL |
|---------------|--|--|----------|-----------|-------|
| Baloncesto | | | 20 | 30 | 50 |
| Fútbol | | | 65 | 110 | 175 |
| Fútbol sala | | | 25 | 40 | 65 |
| Rugby | | | 50 | 130 | 180 |
| Ultimate | | | 20 | 30 | 50 |
| Voleibol Piso | | | 25 | 37 | 62 |
| TOTAL | | | 205 | 372 | 582 |

DEPORTES INDIVIDUALES

| DEPORTE | | | FEMENINO | MASCULINO | TOTAL |
|-------------------|--|--|----------|-----------|-------|
| Act. Subacuáticas | | | 8 | 15 | 23 |
| Ajedrez | | | 8 | 17 | 25 |
| Atletismo | | | 10 | 30 | 40 |
| Judo | | | 4 | 8 | 12 |
| Karate | | | 10 | 25 | 35 |
| Kung Fu | | | 6 | 9 | 15 |
| Lev. de Pesas | | | 1 | 5 | 6 |
| Natación | | | 12 | 28 | 40 |
| Polo Acuático | | | 10 | 50 | 60 |
| Taekwondo | | | 10 | 20 | 30 |
| Tenis de Campo | | | 10 | 15 | 25 |
| Tenis de Mesa | | | 18 | 20 | 38 |
| Voleibol Arena | | | 12 | 25 | 37 |
| TOTAL | | | 119 | 267 | 386 |

Total Estudiantes practicantes deporte:

968

Tabla 2. Informe coordinación de deporte C.D.U profesor Leonardo bolaños.

La tabla muestra la cantidad de estudiantes adscritos a los diferentes grupos deportivos de la universidad del valle sede Meléndez.